De klankschaal

winter 2014 — Leven in Aandacht — jaargang 20 - nr. 43

Thema: Consumeren

Lustrum van de Maanhoeve

Dharmalezing: Heling en voeding

Wake Up: Antwoorden vanuit het hart

Sangha opbouw weekend in Biezenmortel

Groeten uit het geboorteland van Thây

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 43 winter 2014

Lieve Vrienden,

Het voelt voor mij als een hele eer om het voorwoord van deze *Klankschaal* te mogen schrijven. Zelf lees ik *de Klankschaal* al heel wat jaren en ik vind het leuk dat ik mezelf nu mag voorstellen als redactielid. Mijn naam is Daan Karsten en ik woon in Middelburg. Begin 2011 heb ik in het EIAB de Vijf Aandachtsoefeningen mogen ontvangen, toen in het Engels. Om ze meer eigen te maken heb ik ze nogmaals ontvangen in het Nederlands, tijdens de laatste Wake Up-retraite in de Maanhoeve.



Het thema van dit nummer is *Consumeren* en hij komt uit precies in december, bij uitstek de maand waarin veel geconsumeerd wordt. Zo weet ik van mezelf dat ik altijd héél bewust van chocola kan genieten. Maar ik weet ook dat dat vaak niet beperkt blijft tot één stukje chocolade... Een mooie oefening voor mij om deze maand per dag maar één stuk chocola tot mij te nemen.

Thây beschrijft in de lezing heel mooi hoe we om kunnen gaan met consumeren. Hij vraagt ons te oefenen in het volgen van een dieet, waarbij we in ons consumptiegedrag als uitgangspunt het welzijn van de samenleving nemen en niet ons eigen genot. En hoe zit het dan met extra pure biologische fairtrade chocolade? Een stem in mij wil me laten geloven dat ik hiermee maximaal rekening houd met het welzijn van anderen, zodat er een ingang ontstaat om er meer van te consumeren. Maar die stem heeft het bijvoorbeeld niet over mijn eigen welzijn of over het *delen* van wat ik heb met anderen. Marije schrijft verderop in *de Klankschaal* een prachtig stuk over hoe zij een weg heeft gevonden om op een liefdevolle manier met haar eetgedrag om te gaan.

Een andere vorm van consumeren waar ik me vaak een stuk minder bewust van ben, is 'onzichtbaar' consumptiegedrag, zoals het consumeren van intentie, heel mooi beschreven in de Vijfde Aandachtsoefening. Ik loop vaak over van goede intenties, waarmee ik voor mezelf een vertekend beeld schets van hoe ik *denk* dat ik in het leven sta. Dankzij mijn lieve partner word ik me er echter beetje bij beetje steeds bewuster van dat een intentie toch écht niet gelijk staat aan een handeling. De intentie komt pas tot uitdrukking als ik ernaar handel.

En zo is er ook nog het consumeren van energie, muziek, computer... Genoeg oefenmateriaal. Voor nu wens ik iedereen in ieder geval, mede namens de redactie, hele fijne en aandachtige feestdagen toe.

Daan Karsten
Heldere Weg van het Hart

Retraites met Thich Nhat Hanh

21 Dagen Retraite 'What happens when we die?'
Plum Village, 1 – 21 juni

Wat gebeurt er wanneer we sterven? Deze vraag kunnen we alleen beantwoorden als we het antwoord weten op een andere vraag: wat gebeurt er nu terwijl we leven? We produceren voortdurend gedachten, spraak en lichamelijke acties, die nog lange tijd door zullen gaan in de wereld. Iedere gedachte die we produceren, elk woord dat we zeggen, iedere daad draagt onze handtekening. Zelfs als ons lichaam uiteen valt, leven we door de ontelbare, uitwaaierende effecten van onze daden.
Info en inschrijven: http://plumvillage.org/retreats/info/21-day-retreat-what-happens-when-we-die/

Nederlandse Retraite 'Liefde is begrijpen'
EIAB, 19 – 24 augustus

Begrip is de basis voor iedere diepe liefde, of het nu gaat om onszelf of om een ander persoon. Het is belangrijk dat we allereerst onszelf accepteren en begrijpen. Ons groeiende begrip voor onszelf maakt het dan mogelijk om onze medemensen beter te begrijpen en te accepteren. Onze relaties – partner, familie, vrienden, buren en collega's, bepalen voor een groot deel ons welbevinden. Liefde heeft echter dagelijks nieuwe voeding nodig, aandacht, welwillendheid, meeleven, blijdschap en openheid. We zullen tijdens deze retraite nieuwe wegen leren en oefenen om geluk en harmonie in onszelf en onze relaties te versterken. *De inschrijving start 1 mei.*
Zie www.aandacht.net of www.eiab.eu voor meer informatie.

De Vijfde Aandachtsoefening: Heling en voeding

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig consumeren beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid voor mijzelf, mijn familie en de gemeenschap, door zorgvuldig te zijn met wat ik eet en drink en met wat ik verder tot mij neem. Ik wil diepgaand onderzoeken hoe ik de Vier Soorten Voedsel tot mij neem, nl. eetbaar voedsel, zintuiglijk waarnemen, intentie en bewustzijn. Ik heb het oprechte voornemen niet te gokken, geen alcohol en drugs of andere schadelijke producten te gebruiken zoals sommige websites, computerspelletjes, muziek, televisieprogramma's, films, tijdschriften, boeken of gesprekken. Ik neem me voor steeds opnieuw terug te keren naar het hier en nu zodat ik in contact kan zijn met het verfrissende, helende en voedende wat er in en om me heen is. Zo kunnen verdriet en spijt over het verleden of zorgen, angsten en verlangens voor de toekomst me niet langer meeslepen. Ik ben vastbesloten gevoelens van eenzaamheid, angst of ander leed niet te onderdrukken door me te verliezen in overmatig consumeren. Ik wil stilstaan bij het interzijn van alles en alleen dat voedsel tot mij nemen dat werkelijk voedt en vreugde en vrede brengt, zowel in mijzelf als in het collectieve lichaam en bewustzijn van mijn gezin, onze samenleving en de aarde.

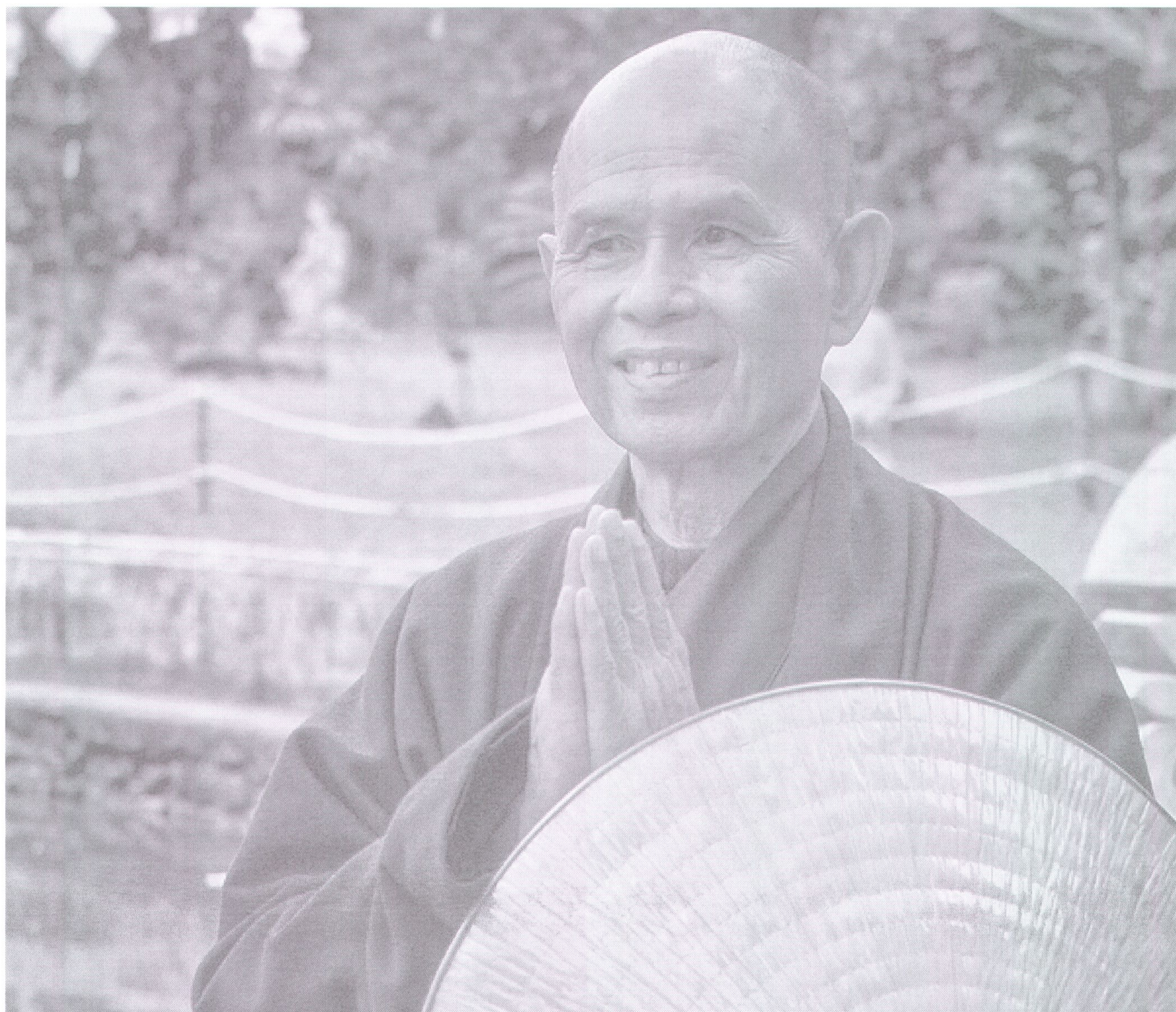
Telkens als we in bad of onder de douche gaan, kunnen we ons lichaam bekijken en zien dat het een geschenk is van onze ouders en van hun ouders. Zelfs al willen velen van ons niet veel met onze ouders te maken hebben – misschien hebben ze ons erg gekwetst – als we dieper kijken zien we dat we alle identificatie met hen niet kunnen laten vallen. Terwijl we elk deel van ons lichaam wassen, kunnen we ons afvragen: 'Wie behoort dit lichaam toe? Wie heeft dit lichaam aan mij overgedragen? Wat is er overgedragen?' Door op deze manier te mediteren zullen we ontdekken dat er drie onderdelen zijn: degeen die overdraagt, datgene wat wordt overgedragen, en degene die het overgedragene ontvangt. De overdragers zijn onze ouders. Wij zijn de voortzetting van onze ouders en hun voorouders. Het overgedragene is ons lichaam zelf. En degene die het overgedragene ontvangt zijn wij. Als we hierover verder mediteren, zullen we duidelijk zien dat de overdrager, het overgedragene en de ontvanger één zijn. Alle drie zijn in ons lichaam aanwezig. Als we diep in aanraking zijn met het nu, kunnen we zien dat al onze voorouders en alle toekomstige generaties in ons aanwezig zijn. Als we dit zien weten we wat we moeten doen en wat we niet moeten doen – voor onszelf, onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen.

Als je naar je vader kijkt zie je waarschijnlijk niet meteen dat jij en je vader één zijn. Misschien ben je om vele redenen boos op hem. Maar zodra je je vader begrijpt en van hem houdt, besef je de leegte van de overdracht. Je beseft dat jezelf liefhebben hetzelfde is als je vader liefhebben, en je vader liefhebben is jezelf liefhebben. Je houdt je lichaam en je bewustzijn gezond voor je voorouders, je ouders, en toekomstige generaties. Dat doe je voor de samenleving en voor iedereen, niet alleen voor jezelf. Het eerste wat je in gedachten moet houden is dat je dit niet als een losstaand wezen doet. Wat je ook maar tot je neemt, je doet het voor iedereen. Al je voorouders en alle toekomstige generaties nemen het met je. Dat is wat de leegte van de overdracht werkelijk betekent. De Vijfde Aandachtsoefening moet in deze geest worden nageleefd.

Elke week een glas wijn

Er zijn mensen die alcohol drinken en dronken worden, die hun lichaam, hun gezin, hun samenleving kapot maken. Die zouden met drinken moeten ophouden. Maar jij, die al dertig jaar elke week een glas wijn drinkt zonder dat je jezelf schade doet, waarom zou je daarmee ophouden? Wat heeft het voor zin om deze Aandachtsoefening te doen als het jou of anderen geen kwaad doet om alcohol te drinken? Al heb je jezelf geen kwaad gedaan door in de afgelopen dertig jaar elke week maar één of twee glazen wijn te drinken, toch kan het invloed hebben op je kinderen, je kleinkinderen en je samenleving. Om dat te zien hoeven we alleen maar dieper te kijken. Je handelt immers niet alleen voor jezelf, maar voor iedereen. Je kinderen zouden een neiging tot alcoholisme kunnen hebben en doordat ze jou elke week zien drinken zou een van hen in de toekomst alcoholist kunnen worden. Als je je twee glaasjes wijn opgeeft doe je dat om je kinderen, je vrienden en je gemeenschap te laten zien dat je leven niet alleen voor jezelf is. Je leven is voor je voorouders, voor toekomstige generaties, en ook voor de samenleving. Niet langer elke week twee glazen wijn drinken is een diepgaande oefening, ook al heeft het drinken jou geen schade gedaan. Dat is het inzicht van een bodhisattva die weet dat alles wat ze doet voor al haar voorouders en voor alle toekomstige generaties gedaan wordt. De leegte van de overdracht is de grondslag van de Vijfde Aandachtsoefening. Ook aan het druggebruik door zovele jonge mensen moeten we met datzelfde inzicht een eind maken.

In het moderne leven denken de mensen dat hun lichaam hen toebehoort en dat ze ermee kunnen doen wat ze maar willen. "We hebben het recht, ons eigen leven te leiden." Als je zo'n verklaring aflegt, heb je de wet achter je. Het is een uiting van individualisme. Maar volgens de lering van de leegte is je lichaam niet van jou. Je lichaam behoort toe aan je voorouders, je ouders, en toekomstige generaties. Het behoort ook aan de samenleving toe, en aan alle andere levende wezens. Ze zijn allen bij elkaar gekomen om de



aanwezigheid van dit lichaam tot stand te brengen – de bomen, de wolken, alles. Je lichaam gezond houden is je dankbaarheid uiten jegens de hele kosmos, alle voorouders, en ook trouw blijven aan de toekomstige generaties. We houden ons aan deze aandachtsoefening voor de hele kosmos, de hele maatschappij. Als we gezond zijn kan iedereen daar de vruchten van plukken – niet alleen iedereen in de samenleving van mannen en vrouwen, maar iedereen in de samenleving van dieren, planten en mineralen. Dit is een aandachtsoefening voor een bodhisattva. Als we ons aan de Vijf Aandachtsoefeningen houden zijn we al op het pad van een bodhisattva.

Als we uit de schelp van ons kleine zelf naar buiten kunnen komen en kunnen zien dat we met alles en iedereen in verband staan, zien we dat al onze daden in verband staan met de hele mensheid, de hele kosmos. Jezelf gezond houden betekent vriendelijk zijn voor je voorouders, je ouders, de toekomstige generaties, en ook voor de samenleving als geheel. Gezondheid is niet alleen lichamelijke, maar ook geestelijke gezondheid. De Vijfde Aandachtsoefening gaat over gezondheid en genezen.

De daad van een bodhisattva

"Bewust van het lijden veroorzaakt door consumptie zonder aandacht, beloof ik van ganser harte zorg te dragen voor een goede geestelijke en lichamelijke gezondheid van mijzelf, mijn gezin en de gemeenschap..." Omdat je het niet alleen voor jezelf doet is het echt de daad van een bodhisattva om niet langer één of twee glazen wijn per week te drinken. Je doet het voor iedereen. Als iemand je op een receptie een glas wijn aanbiedt kun je met een glimlach bedanken: 'Nee, dank u. Ik drink geen alcohol. Ik zou het fijn vinden als u me een glas sap of water bracht.' Je doet dat zachtmoedig, met een glimlach. Dit helpt echt. Je stelt een voorbeeld voor veel vrienden, ook voor de kinderen die erbij zijn. Hoewel je dat op een heel beleefde, rustige manier kunt doen, is het echt handelen als een bodhisattva: je geeft een voorbeeld door je eigen leefwijze.

Alles wat een moeder eet of drinkt, waar ze zich zorgen over maakt, of waar ze bang voor is, zal invloed hebben op het ongeboren kind binnenin haar. Zelfs als het kind in haar nog erg klein is, is alles al volledig aanwezig. Als de jonge moeder zich niet bewust is van de aard van 'inter-zijn',

schaadt ze misschien tegelijkertijd zichzelf en haar kind. Als ze alcohol drinkt zal ze in zekere mate de hersencellen in haar ongeboren kind kapot maken. Modern onderzoek heeft dit bewezen.

Aandachtig consumeren is het doel van deze aandachtsoefening. We zijn wat we consumeren. Als we diep naar de dingen kijken die we elke dag tot ons nemen, zullen we onze eigen aard heel goed leren kennen. We moeten eten, drinken en consumeren, maar als we het zonder aandacht doen maken we misschien ons lichaam en ons bewustzijn stuk; daarbij tonen we ons ondankbaar tegenover onze voorouders, onze ouders en toekomstige generaties.

Als we aandachtig eten staan we nauw in contact met het voedsel. Het voedsel dat we eten bereikt ons uit de natuur, het komt van levende wezens, en uit de kosmos. Het met onze aandacht aanraken betekent onze dankbaarheid tonen. In aandacht eten kan een grote vreugde zijn. We prikken ons eten op met een vork, kijken er even naar voordat we het in de mond stoppen en kauwen het dan zorgvuldig en aandachtig, tenminste vijftig keer. Als we dat zo doen, zijn we in contact met de hele kosmos.

In contact zijn houdt ook in dat we weten of er gifstoffen in ons voedsel aanwezig zijn. We kunnen voedsel als gezond of ongezond herkennen dankzij onze aandacht. Voor het eten kunnen de leden van een gezin in- en uitademen en naar het voedsel op tafel kijken. Eén kan de naam van elke schotel noemen: 'aardappels', 'sla', enzovoort. Iets bij name noemen helpt ons er diep mee in aanraking te komen en zijn ware aard te zien. Tegelijkertijd onthult aandacht ons de aan- of afwezigheid van gifstoffen in elke schotel. Kinderen vinden dit leuk als we ze laten zien hoe het moet. Aandachtig eten is een goede opvoeding. Als je het een tijd lang zo doet, zul je erachter komen dat je zorgvuldiger eet, en je gewoonte om aandachtig te eten zal een voorbeeld voor anderen zijn. Het is een kunst om te eten op een manier die bewuste aandacht in ons leven brengt.

Een zorgvuldig dieet volgen voor onszelf en anderen

We kunnen een zorgvuldig dieet volgen voor ons lichaam, en we kunnen ook een zorgvuldig dieet volgen voor ons bewustzijn, onze geestelijke gezondheid. We moeten geen geestelijk 'voedsel' tot ons nemen dat vergif in ons bewustzijn brengt. Van sommige TV-programma's bijvoorbeeld kunnen we leren en ze helpen ons gezonder te leven. Om naar zulke programma's te kijken moeten we tijd vrijmaken. Maar andere programma's brengen ons gif, en we moeten onszelf ervan weerhouden daarnaar te kijken. Iedereen in het gezin kan hieraan meedoen.

We weten dat sigaretten roken niet goed is voor onze gezondheid. We hebben er hard voor gewerkt om de fabrikanten zover te krijgen dat ze op een pakje sigaretten afdrukken: 'WAARSCHUWING: BRENGT DE GEZONDHEID ERNSTIGE SCHADE TOE.' Dat is een krachtige uitspraak, maar het was nodig omdat de reclame voor roken erg overtuigend is. Die geeft jonge mensen het idee dat ze niet echt leven als ze niet roken. Deze reclame legt verband tussen roken en de natuur, de lente, dure auto's, mooie mannen en vrouwen, en een hoge levensstandaard. Je zou gaan geloven dat als je niet rookt of alcohol drinkt, er in dit leven helemaal geen geluk voor je is weggelegd. Dit soort reclame is gevaarlijk; het dringt door in ons onbewuste. Er zijn zoveel prachtige en gezonde dingen om te eten en te drinken. We moeten laten zien hoe dit soort propaganda de mensen misleidt. De waarschuwing op sigarettenpakjes is niet voldoende. We moeten in opstand komen, artikelen schrijven, en alles doen wat we kunnen om de campagnes tegen het roken en drinken op te voeren. We gaan in de goede richting. Eindelijk is het mogelijk om met het vliegtuig te reizen zonder last te hebben van sigarettenrook. We moeten ons in die richting meer inspannen.

Ik weet dat het drinken van wijn diepe wortels heeft in de Westerse beschaving. Bij de plechtigheden van de Eucharistie en van de seder bij het Joodse Paasfeest is wijn een belangrijk onderdeel. Maar ik heb hierover met priesters en rabbijnen gesproken en ze hebben me gezegd dat het mogelijk is om in plaats van wijn druivensap te gebruiken. Ook al drinken we zelf helemaal niet, toch kunnen we nog steeds op straat aan ons eind komen door een dronken automobilist. Door één persoon ervan te overtuigen niet te drinken maken we de wereld veiliger voor ons allemaal.

De TV met wijsheid en aandacht gebruiken

Soms hoeven we niet zoveel te eten of te drinken als we doen, maar is het een soort verslaving geworden. We voelen ons zo eenzaam. Eenzaamheid is een van de kwalen van het moderne leven. Het is net zoiets als de Derde en Vierde Aandachtsoefening: we voelen ons eenzaam, daarom beginnen we een gesprek, of zelfs een seksuele relatie, in de hoop dat het gevoel van eenzaamheid zal verdwijnen. Drinken en eten kunnen een gevolg zijn van eenzaamheid. Je wilt drinken of te veel eten om je eenzaamheid te vergeten, maar wat je eet kan gifstoffen in je lichaam brengen. Als je je eenzaam voelt doe je de koelkast open, kijkt naar de TV, leest tijdschriften of romans, of pakt de telefoon om te praten. Maar consumptie zonder aandacht maakt de zaak altijd erger.

Een film kan heel wat geweld, haat en vrees bevatten. Als we een uur lang naar die film kijken, zullen we de zaden van geweld, haat en vrees in ons water geven. We doen dat en we laten ook toe dat onze kinderen dat doen. Daarom zou het goed zijn om als gezin een bijeenkomst te beleggen om een verstandig beleid aangaande televisiekijken te bespreken. Misschien moeten we onze TV-toestellen wel merken op dezelfde manier als we sigaretten gemerkt hebben: 'WAARSCHUWING: TELEVISIEKIJKEN KAN DE GEZONDHEID SCHADEN.' Dat is de waarheid. Er zijn kinderen die bij een bende gegaan zijn, en andere die heel gewelddadig geworden zijn, ten dele doordat ze op de televisie heel wat geweld gezien hebben. We moeten een verstandig beleid voeren met betrekking tot het gebruik van de televisie in ons gezin.

We kunnen onze dag zo indelen dat ons gezin de tijd heeft om te profiteren van de vele gezonde en mooie programma's op de TV. We hoeven ons TV-toestel niet stuk te slaan; we moeten het alleen met wijsheid en aandacht gebruiken. Dit kunnen we als familie en gemeenschap bespreken. Er zijn een aantal dingen die we kunnen doen, bijvoorbeeld de TV-stations vragen om een gezondere programmering op te zetten, of aan fabrikanten voorstellen om toestellen aan te bieden die alleen stations ontvangen met gezonde, leerzame programma's. Tijdens de oorlog in Vietnam dropte het Amerikaanse leger honderdduizenden radio's in de jungle die maar één station konden ontvangen, en wel datgene dat propaganda maakte voor de anti-communisten. In ons geval gaat het niet om psychologische oorlogvoering, maar toch denk ik dat vele gezinnen blij zouden zijn met een TV-toestel waarop we alleen gezonde programma's zouden kunnen zien. Ik hoop dat je naar TV-fabrikanten en TV-stations schrijft om je ideeën hierover te uiten.

Diepgaand luisteren

We hebben bescherming nodig omdat het vergif overweldigend is. Het vernielt onze samenleving, onze gezinnen en onszelf. We moeten alles doen wat in ons vermogen ligt om onszelf te beschermen. Besprekingen over dit onderwerp zullen leiden tot belangrijke ideeën, zoals hoe we ons tegen afbrekende TV-uitzendingen moeten beschermen. We moeten in ons gezin en onze gemeenschap ook bespreken welke tijdschriften wij en onze kinderen graag lezen, en we moeten de tijdschriften boycotten die onze maatschappij vergiftigen. We moeten ze niet alleen niet lezen, maar we moeten ook een poging doen om anderen te waarschuwen voor het gevaar in het lezen en consumeren van dat soort producten. Hetzelfde geldt voor boeken en gesprekken.

Omdat we eenzaam zijn willen we met elkaar praten, maar onze gesprekken kunnen aanleiding zijn tot heel wat vergif. Nadat we met iemand gesproken hebben voelen we ons soms verlamd door wat we net gehoord hebben. Bewuste aandacht zal ons in staat stellen om niet langer het soort gesprekken te voeren die ons vergiftigen. Psychotherapeuten zijn degenen die diepgaand luisteren naar het leed van hun clienten. Als ze niet weten wat ze moeten doen om dat verdriet en die pijn in henzelf op te heffen en te transformeren, kunnen ze niet fris en gezond genoeg blijven om het lang vol te houden.

Drie stappen naar vreugde en vrede

De oefening die ik voorstel heeft drie delen: ten eerste, onderzoek je lichaam en je bewustzijn diepgaand en spoor het vergif op dat je al in je hebt. Ieder van ons moet zijn eigen dokter zijn, niet alleen voor zijn lichaam, maar ook voor zijn geest. Als we de gifstoffen op het spoor zijn, kunnen we ze proberen uit te drijven. Eén manier is om veel water te drinken. Een andere is massage, om het bloed naar de plek te helpen waar het vergif is, zodat het bloed het weg kan wassen. Een derde is om diep te ademen in frisse en schone lucht. Dit brengt meer zuurstof in het bloed en helpt het om de gifstoffen in ons lichaam te verdrijven. Er zijn mechanismen in ons lichaam om die stoffen te neutraliseren en te verdrijven, maar ons lichaam is misschien te zwak om de klus zelf te klaren. Als we hiermee bezig zijn moeten we natuurlijk ophouden meer vergif te nemen.

Tegelijk kijken we in ons bewustzijn om te zien welk vergif dat al in zich heeft. We hebben veel boosheid, wanhoop, vrees, haat, hevig verlangen en jaloezie in ons – de Boeddha noemde dat allemaal vergiften. De Boeddha sprak van de drie fundamentele vergiften: boosheid, haat, en zelfbegoocheling. Er zijn er veel meer, en we moeten ze in onszelf herkennen. Ons geluk hangt ervan af of we in staat zijn ze te transformeren. We hebben niet geoefend, en dus zijn we meegesleept door onze onzorgvuldige manier van leven. De kwaliteit van ons leven is sterk afhankelijk van hoeveel vrede en vreugde er in ons lichaam en ons bewustzijn. Als er te veel vergif in ons lichaam en bewustzijn zit, zullen de vrede en de vreugde in ons niet sterk genoeg zijn om ons gelukkig te maken. Daarom is de eerste stap het opsporen en herkennen van het gif dat al in ons is.

De tweede stap is aandacht voor hetgeen we in ons lichaam en bewustzijn opnemen. Welke soort vergif stop ik vandaag in mijn lichaam? Naar welke films kijk ik vandaag? Welk boek lees ik? In welk tijdschrift ben ik aan het kijken? Wat voor gesprekken voer ik? Probeer het vergif te herkennen.

Het derde deel van de oefening is, jezelf een soort dieet voor te schrijven. Omdat ik besef dat er zoveel vergif in mijn lichaam en bewustzijn is, omdat ik besef dat ik elke dag dat en dat vergif in mijn lichaam en bewustzijn opneem en mezelf daardoor ziek maak en mijn geliefden laat lijden, ben ik vastbesloten om mezelf een juist dieet voor te schrijven. Ik beloof dat ik alleen dingen in me opneem die het welzijn, de vrede en de vreugde in mijn lichaam en bewustzijn bewaren. Ik ben vastbesloten niet nog meer vergif in mijn lichaam en bewustzijn op te nemen.

Daarom zal ik die dingen niet in mijn lichaam en bewustzijn opnemen, en ik zal er een lijst van maken. We weten dat er veel voedzame, gezonde en verrukkelijke dingen zijn die we iedere dag kunnen nemen. Als we geen alcohol drinken zijn er zoveel heerlijke en gezonde alternatieven: vruchtensap, thee, mineraalwater. We hoeven onszelf de vreugden van het leven niet te ontzeggen. Er zijn veel mooie, informatieve en onderhoudende programma's op de televisie. Er zijn veel uitstekende boeken en tijdschriften om te lezen. Er zijn veel bijzondere mensen en veel gezonde onderwerpen om over te praten. Door te beloven dat we alleen dingen consumeren die ons welzijn, vrede en vreugde, en het welzijn, vrede en vreugde van ons gezin en de samenleving bewaren, hoeven we ons de vreugden van het leven niet te ontzeggen. We brengen onszelf diepe vrede en vreugde door deze derde oefening te doen.

Je doet het voor de hele maatschappij

Dieet houden is de essentie van deze aandachtsoefening. Oorlogen en bommen worden door ons bewustzijn

voortgebracht, zowel door ons individueel als door ons collectief bewustzijn. Ons collectieve bewustzijn heeft zoveel geweld, vrees, hevig verlangen, en haat in zich, dat het in oorlogen en bommen tot uiting kan komen. De bommen komen voort uit onze angst. Omdat anderen krachtige bommen hebben, proberen wij nog krachtiger bommen te maken. Dan horen de andere volkeren dat wij krachtige bommen hebben, en dan proberen zij weer nog sterkere te maken. Het is niet voldoende om de bommen op te ruimen. Zelfs als we alle bommen naar een verre planeet konden overbrengen, zouden we nog steeds niet veilig zijn, omdat de wortels van de oorlogen en de bommen nog intact zijn in ons collectieve bewustzijn. Het transformeren van het gif in ons collectieve bewustzijn is de ware manier om de oorlog uit te roeien.

Toen we de video zagen waarop Rodney King geslagen werd in de straten van Los Angeles, begrepen we niet waarom de vijf politiemannen een weerloos mens zo telkens weer moesten slaan. We zagen het geweld, de haat en de vrees in de agenten. Maar het is niet het probleem van de vijf agenten alleen. Hun daad was de uiting van ons collectieve bewustzijn. Zij zijn niet de enigen die gewelddadig zijn en vol haat en vrees. De meesten van ons zijn net zo. Er is zoveel geweld in alle grote steden, niet alleen in Los Angeles, maar ook in San Francisco, New York, Washington, Chicago, Tokyo, Parijs, en elders. Iedere ochtend zeggen politieagenten als ze naar hun werk gaan: "Ik moet oppassen dat ik niet vermoord word. Dan kan ik niet meer terug naar mijn gezin." Een politieman oefent zich elke dag in angst, en daardoor doet hij misschien heel onverstandige dingen. Soms is er geen reëel gevaar, maar omdat hij vreest dat ze op hem zullen schieten trekt hij zijn pistool en schiet eerst. Misschien raakt hij een kind dat met een speelgoedpistool speelt. Een week voordat Rodney King werd geslagen werd een agente in Los Angeles in haar gezicht geschoten en gedood. Natuurlijk werden de politiemensen in het gebied boos toen ze dat hoorden, en ze gingen allemaal naar de begrafenis om hun boosheid, hun haat jegens de maatschappij en het stadsbestuur te demonstreren omdat dat niet voor voldoende veiligheid had gezorgd. Regeringen zijn ook niet veilig: presidenten en minister-presidenten worden soms vermoord. Omdat de maatschappij zo is, zijn politiemannen en -vrouwen zo. "Dit is, omdat dat is. Dit is zus, omdat dat zo is." Een gewelddadige maatschappij schept gewelddadige politiemensen. Een angstige maatschappij schept angstige politiemensen. Door de agenten in de gevangenis te stoppen lossen we het probleem niet op. we moeten de maatschappij in haar wortels veranderen; dat wil zeggen ons collectieve bewustzijn, waar de fundamentele energieën van vrees, boosheid, hebzucht en haat gelegen zijn.

We kunnen de oorlog niet afschaffen met boze demonstraties. We moeten onszelf, ons gezin en onze maatschappij aan een dieet houden. Dat moeten we samen doen met alle anderen. Voor gezonde TV-programma's moeten we aan het werk met kunstenaars, schrijvers, filmmakers, juristen en wetgevers. We moeten de strijd opvoeren. Meditatie moet geen drug zijn om ons onze reële problemen te doen vergeten. Ze moet ons tot gewaarzijn brengen, en ook ons gezin en onze maatschappij. Verlichting moet collectief zijn opdat we resultaat bereiken. We moeten een eind maken aan het soort consumptie dat ons collectieve bewustzijn vergiftigt.

Ik zie geen andere manier dan de naleving van deze aandachtsoefeningen voor een bodhisattva. We moeten ze naleven als samenleving om de dramatische veranderingen te bewerkstelligen die we nodig hebben. Naleving door de hele samenleving is alleen mogelijk als ieder van ons belooft om als een bodhisattva te handelen. Het probleem is groot. Het gaat om onze overleving, die van onze soort en die van onze planeet. Het gaat niet over het genieten van één glas wijn. Als je ophoudt je glaasje wijn te drinken doe je dat voor de hele maatschappij. We weten dat de Vijfde Aandachtsoefening precies op de eerste lijkt. Als je je eraan houdt, niet te doden en je weet hoe je het leven, ook van kleine dieren, moet beschermen, besef je dat minder vlees eten te maken heeft met het naleven van de aandachtsoefening. Als je niet helemaal met vleeseten kunt stoppen, doe dan tenminste een poging om minder vlees te eten. Als je vijftig procent minder vlees eet en minder alcohol drinkt verricht je al een wonder; dat alleen al kan het probleem van de honger in de Derde Wereld oplossen. De aandachtsoefeningen naleven is elke dag vooruitgaan. Daarom geven we, tijdens de plechtigheid van het reciteren van de aandachtoefeningen, op de vraag of we ons best gedaan hebben de aandachtsoefening te bestuderen en na te leven altijd antwoord door diep te ademen. Dat is het beste antwoord. Diep ademen betekent dat ik een poging gedaan heb, maar dat ik nog beter kan.

Een voorbeeld stellen voor onze kinderen en onze vrienden

Met de Vijfde Aandachtsoefening kan het ook zo zijn. Als je niet helemaal met drinken kunt stoppen, stop dan voor vier-vijfde, of voor driekwart. Het verschil tussen de Eerste en de Vijfde Aandachtsoefening is dat alcohol niet hetzelfde is als vlees. Alcohol is verslavend. Eén druppel leidt tot de volgende. Daarom word je aangespoord om zelfs met één glas wijn op te houden. Eén glas kan leiden tot een tweede glas. Hoewel de geest dezelfde is als die van de Eerste Aandachtsoefening, wordt je sterk aangeraden om dat eerste glas wijn niet te nemen. Als je ziet dat we in groot gevaar zijn, is afzien van het eerste glas wijn een uiting van je verlichting. Je doet het voor ons allemaal. We moeten een voorbeeld stellen voor onze kinderen en onze vrienden. Op de Franse televisie zeggen ze: 'Eén glas gaat nog, maar drie glazen leiden tot de ondergang.' (*Un verre ça va; trois verres bonjour les dégâts.*) Ze zeggen er niet bij dat het eerste glas tot het tweede leidt, en het tweede tot het derde. Dat zeggen ze niet omdat Frankrijk een wijncultuur kent. Hier in Plum Village, in de Bordeaux regio, worden we omringd door wijn. Veel van onze buren zijn verbaasd dat



aan welke van de aandachtsoefeningen ook. Maar vanwege het reële gevaar in onze maatschappij – alcoholisme heeft zoveel gezinnen kapotgemaakt en zoveel ongeluk teweeggebracht – moeten we iets doen. We moeten leven op een manier die dat soort schade uitroeit. Daarom, ook al kun je heel gezond zijn met één glas wijn elke week, dring ik er toch met al mijn kracht op aan dat je dat glas wijn opgeeft.

Ik zou ook iets willen zeggen over het niet gebruiken van drugs. Zoals alcohol de plaag van één generatie was, zijn drugs de plaag van de volgende. Een jong meisje in Australië vertelde me dat zij niemand in haar leeftijdsgroep kende die niet de een of andere soort drugs gebruikte. Vaak komen jonge mensen die drugs gebruikt hebben naar meditatiecentra om te leren het hoofd te bieden aan het leven zoals het is. Het zijn vaak getalenteerde en gevoelige mensen – schilders, dichters en schrijvers – en door aan drugs verslaafd te raken hebben ze in grotere of kleinere mate hun hersencellen vernield. Dat betekent dat ze nu weinig stabiliteit en uithoudingsvermogen hebben en neigen tot slapeloosheid en nachtmerries. We doen wat we kunnen om ze aan te sporen voor een cursus in het meditatiecentrum te blijven, maar omdat ze gemakkelijk teleurgesteld zijn gaan ze meestal weg als het moeilijk wordt. Degenen die aan drugs verslaafd geweest zijn hebben discipline nodig. Ik ben er niet zeker van dat een meditatiecentrum zoals Plum Village de beste plek is om slachtoffers van drugsverslaving te genezen. Ik denk dat experts en specialisten op dit gebied beter toegerust zijn dan wij. Een meditatiecentrum zou onderwijswerkers en specialisten in drugsverslaving, evenals de slachtoffers van drugsverslaving, moeten kunnen ontvangen voor korte cursussen in meditatie om zijn hulpbronnen daar beschikbaar te stellen waar ze werkelijk nodig zijn.

Wat wij aanbieden is de beoefening van de Vijfde Aandachtsoefening, om te voorkomen dat iemand met drugs te maken krijgt. Vooral ouders moeten weten welk geestelijk voedsel ze hun kinderen moeten geven. Kinderen voelen zich zo vaak geestelijk uitgehongerd door de totaal materialistische zienswijze van hun ouders. De ouders zijn niet in staat om de waarden van hun geestelijke erfenis aan hun kinderen over te dragen, en daardoor trachten de kinderen vervulling te vinden in drugs. Drugs lijken de enige oplossing als leraren en ouders geestelijk dor zijn. Jonge mensen hebben de behoefte om in aanraking te komen met het diepe gevoel van welzijn in zichzelf, zonder drugs te

we er niet van profiteren dat we in dit gebied wonen, maar we zijn een enclave van verzet. Help ons alsjeblieft.

Toen ik een novice was leerde ik dat we nu en dan alcohol moesten gebruiken bij de bereiding van geneesmiddelen. Er zijn vele soorten wortels en kruiden die in alcohol geweekt moeten worden om werkzaam te zijn. In die gevallen is alcohol toegestaan. Als de kruiden bereid zijn doen we het mengsel in een pot en koken het. Dan heeft het geen bedwelmende invloed meer. Als je alcohol gebruikt bij het koken kan het resultaat hetzelfde zijn. Als het voedsel gekookt is zal de alcohol erin niet meer bedwelmend zijn. We moeten daarin niet bekrompen zijn.

Niemand, zelfs de Boeddha niet, kan zich volmaakt aan de aandachtsoefeningen houden. De vegetarische schotels die hem werden aangeboden waren niet geheel vegetarisch. Gekookte groente bevat dode bacteriën. We kunnen ons niet volmaakt houden aan de Eerste Aandachtsoefening, of

hoeven nemen, en het is de taak van de opvoeders om ze geestelijk voedsel en welzijn te helpen vinden. Maar als de opvoeders voor zichzelf nog geen bron van geestelijk voedsel gevonden hebben, hoe kunnen ze dan jonge mensen laten zien hoe ze dat voedsel kunnen vinden?

De beoefening van aandachtige consumptie zou tot nationaal beleid moeten worden

De Vijfde Aandachtsoefening zegt ons dat we gezond geestelijk voedsel moeten zoeken, niet alleen voor onszelf maar ook voor onze kinderen en toekomstige generaties. Gezond geestelijk voedsel kun je vinden in de maan, de lentebloesem, of de ogen van een kind. De meest fundamentele meditatieoefeningen: bewustwording van ons lichaam, onze geest en onze wereld, kunnen ons in een veel rijkere en bevredigendere toestand brengen dan drugs ooit zouden kunnen. We kunnen de vreugden vieren die ons in de simpelste genoegens ter beschikking staan.

Met aandacht consumeren is de verstandige manier om niet langer gif in ons bewustzijn op te nemen en te voorkomen dat de onbehaaglijkheid overweldigend wordt. Om ons evenwicht te herstellen en de pijn en eenzaamheid die we al in ons hebben te transformeren moeten we de kunst leren om in contact te komen met verfrissende, voedzame en helende elementen, en ze in ons op te nemen. Om daarin te slagen moeten we samen oefenen. De beoefening van aandachtige consumptie zou tot nationaal beleid moeten worden. Het zou moeten worden beschouwd als echte vredesopvoeding. Ouders, leraren, opvoeders, artsen, therapeuten, juristen, schrijvers, journalisten, filmmakers, economen en wetgevers moeten samenwerken. Het moet mogelijk zijn om dit soort werk te organiseren.

Het beoefenen van aandacht helpt ons te beseffen wat er gaande is. Als we eenmaal in staat zijn om dieper naar het lijden en de bronnen van het lijden te kijken zullen we bewogen worden tot daden, tot de praktijk. De energie die we nodig hebben is niet vrees of woede; het is de energie van begrip en mededogen. Het is niet nodig om iemand de schuld te geven of iemand te veroordelen. Degenen die zichzelf, hun gezin en hun samenleving uit elkaar doen vallen door zichzelf te vergiftigen doen dat niet opzettelijk. Hun pijn en eenzaamheid zijn overweldigend, en ze willen eraan ontsnappen. Ze moeten geholpen worden, niet gestraft. Alleen begrip en mededogen op collectief niveau kan ons bevrijden. Het naleven van de Vijf Aandachtsoefeningen is de oefening in aandacht en mededogen. Wij moeten oefenen, wil er een toekomst mogelijk zijn voor onze kinderen en hun kinderen.

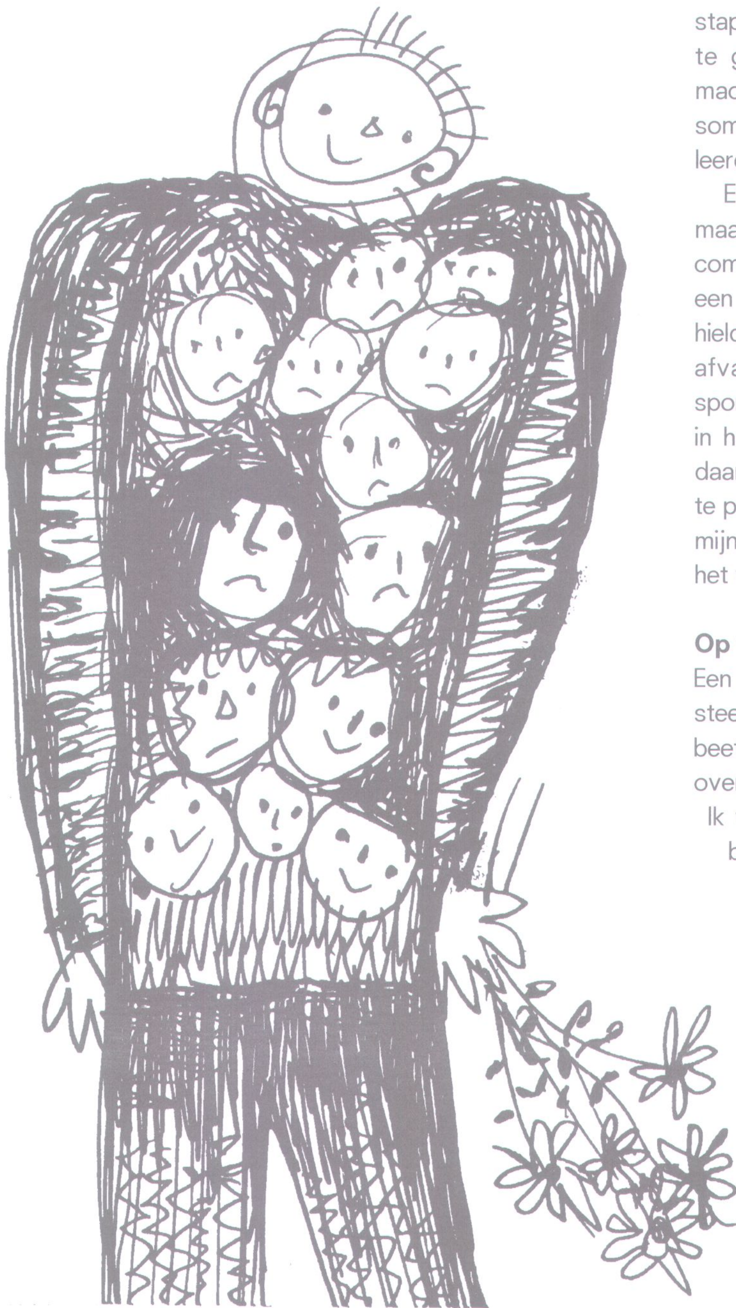
Mijn eetstoornis omarmen

Op het gebied van consumeren heb ik sterke idealen. Ik vind het bijvoorbeeld belangrijk hoe mijn geldstromen lopen. Van de natuur geniet ik immens, dus ik probeer rekening te houden met de aarde tijdens het consumeren. Veel spullen heb ik niet, ik ben zuinig met energie en water, heb de auto de deur uit gedaan, koop zoveel mogelijk biologisch, fairtrade of tweedehands. Op deze manier probeer ik mijn steentje bij te dragen. Er is echter ook een hele andere kant, een kant die ik jaren lang verborgen heb gehouden. Toen ik in mijn tienertijd het lijden in het leven niet meer aankon, heb ik mezelf teruggetrokken. Ik sloot mezelf emotioneel af en hield de mensen om me heen op grote afstand. Wat er werkelijk in mij om ging, daar hadden mensen geen benul van. Ik kon zelf niet eens bij mijn gevoel, laat staan dat iemand anders dat kon. Het lijden was intens en de eenzaamheid was overweldigend en door middel van consumeren probeerde ik de leegte te vullen.

Gevoelens kan ik laten verdwijnen door mezelf te verliezen in eetbuien. Het verstand gaat op nul en in een roes verdwijnen er grote hoeveelheden voedsel in mijn mond. Het geeft even een gevoel van geborgenheid en warmte. Maar als het moment voorbij is, voel je een nog grotere leegte dan voor de eetbui. Verwijten beheersen daarna mijn gedachten, heb je het weer laten gebeuren, wat ben je ook een zwakkeling. Dit zorgt voor een neerwaartse spiraal, een patroon wat lastig te doorbreken is. Zo kon ik makkelijk meerdere eetbuien per dag krijgen en soms dagen achter elkaar. In plaats van emoties te verwerken, kwamen er juist meer negatieve gevoelens bij. Deze last leek meer dan eens ondragelijk te worden. Hoe moet ik mezelf hieruit redden, dacht ik vaak.

Voeding en overleven

Uiteindelijk ging het roer om en ging ik afvallen. Een zogenaamd crashdieet. In een paar maanden viel ik tientallen kilo's af. Alle complimenten konden de leegte ook een beetje vullen. Maar eenmaal slank had het afvallen niet het gewenste effect. Ik was nog steeds niet gelukkig. Dan nog maar minder eten, en nog meer afvallen. Sommige mensen zeiden wel pas op je schiet door en begint wel erg mager te worden. Luisteren wilde ik niet. Ik hield mensen nog steeds op afstand en was nog net zo eenzaam. Toen gooide ik de handdoek in de ring. Blijkbaar was alles voor niets geweest. Voordat ik het besefte zaten de kilo's er weer aan. Van die tijd kan ik mij nauwelijks nog iets herinneren. Ik was niet aan het leven, ik was aan het overleven. Ik overleefde niet eens voor mezelf, ik overleefde voor anderen. Ik wilde sterk zijn voor mijn familie. Die hadden mij harder nodig en dat vond ik mijn taak. Mezelf gunde ik geen ruimte, geen plezier en eigenlijk ook geen geluk. Naast mijn geest begon mijn lichaam er ook steeds meer onder te lijden. Ik sliep bijna niet meer, was vaak ziek en kon soms nog amper op mijn benen staan. Maar zwak zijn kwam niet



in mijn woordenboek voor. Vechten moet je, tot je er bij neervalt. Toen mijn gewicht en gezondheid een dieptepunt bereikten en een vriendin me een spreekwoordelijke spiegel voorhield, veranderde ik mijn voedingspatroon opnieuw drastisch.

Het begin van verandering - werken aan mijzelf

Eenmaal opnieuw op een gezond gewicht begon het echte werken. Het werken aan mezelf. Inmiddels was ik 10 jaar verder. Jarenlang heb ik van de zijlijn de geestelijke gezondheidszorg aan het werk gezien. Voor mezelf hield ik hulp volledig af, ik had een grote angst voor de professionele geestelijke gezondheidszorg ontwikkeld. Ik had er mensen slechter zien worden, kapot zien gaan. Dat zal ik mezelf besparen, nam ik me voor. Zo wil ik niet eindigen. Maar op deze manier verder gaan kon ook niet. Ik nam een enorme stap en met hulp van een familielid begon ik gevoelens aan te gaan. De gevoelens van angst, woede, verdriet, machteloosheid en vooral veel schuld overweldigde me soms zo ontzettend, maar het was een verademing want ik leerde iemand te vertrouwen.

Eten bleef een vluchtroute. Dik wilde ik niet meer worden, maar ik kon de eetbuien ook niet altijd tegenhouden. Ik ging compenseren, door extreem te sporten of door gewoon een dag of een paar dagen niet te eten. Op deze manier hield ik controle. Houvast via de complimenten over mijn afvallen en gezonde gewicht, complimenten over mijn sportprestaties en toch ook de mogelijkheid om te vluchten in het gedachteloos eten. Het extreme sporten kon me daarnaast ook verdoven. Door mijn lichaam volkomen uit te putten stopte het denken soms. Dan had ik even rust in mijn hoofd. Even niet al die gedachten, niet de angsten, niet het verdriet en de boosheid. Gewoon even helemaal niets.

Op weg naar zelfheling

Een jaar geleden kwam Wake Up op mijn pad, ik leerde ook steeds meer vertrouwen op de Sangha. Ik leerde om mezelf beetje bij beetje open te stellen voor andere mensen. Toch overweldigde al die emoties mij soms nog zo ontzettend. Ik was nog erg tegen mezelf aan het vechten. Door de beoefening ging ik mijn gedrag wel steeds helderder zien. Zelfmededogen was mij nog vreemd. Ik kon mezelf heel sterk veroordelen. Thây leert ons om al onze gevoelens te omarmen, ook ons lijden. Het is een oefening om mijn eetstoornis ook met liefde te benaderen. Ik heb gemerkt dat het inderdaad zo werkt. Mijn vertrouwen bouwde verder op en ik durfde af en toe al om hulp te vragen. Uiteindelijk ben ik zelfs mijn grote angst voor de hulpverlening aangegaan. Dat heeft me geleerd dat ik mijn angsten kan overleven zonder mezelf te verstoppen en terug te trekken. Dat het niet makkelijk is om de pijn te doorvoelen, maar dat zacht voor mezelf zijn wel helpt. Dat er mensen bereid zijn om te helpen, dat je niet alles alleen hoeft te doen. Dat je niet altijd sterk hoeft te zijn, maar dat je ook echt voor je angsten en onzekerheden kunt zorgen. Het vluchtgedrag is al een stuk verminderd. Ik heb geleerd om af en toe al liefde te ontvangen van anderen. Een volgende stap is ook te leren om van mezelf te houden. Ik oefen. Ik weet dat ik er pas volledig voor anderen kan zijn als ik deze stap heb genomen. Ik kan nu al vaker tegen mezelf zeggen. Ach meissie toch, was het gevoel te sterk. Had je het nodig om te vluchten. Dit is een nieuw moment en je mag weer opnieuw beginnen. Wat een enorm cadeau. Ik leer te leven in plaats van te overleven en dat is echt genieten.

Marye Smeenk

Privévliegtuigen achter mijn horizon; hoe ik mijn eigen consumptiehorizon bepaal

De afgelopen tijd heb ik niet nagedacht over het aanschaffen van een privevliegtuig. Of over het kopen van een kaartje voor een commerciële ruimtevlucht. Dit soort zaken ligt zo ver buiten mijn horizon, dat ik me er niet mee bezig houd. Het is alsof ze niet bestaan. En dat vind ik een heel handig mechanisme, dat ik probeer in te zetten in mijn streven om bewust te consumeren.



Waar geef ik mijn geld aan uit

'Bewust consumeren' betekent per definitie dat ik nadenk over waar ik geld aan uitgeef. En dat kan een heel vermoeiend proces zijn in onze wereld van overvloed. Veel dingen lonken, welke 'heb ik nodig', welke niet? Smartphone? herfstvakantie in de zon? robotstofzuiger?

Ik realiseer me dat veel van de keuzes die ik maak voor sommige andere mensen ongeveer net zover voorbij de horizon liggen, als het privévliegtuig voor mij. Wel of geen robotstofzuiger is geen vraagstuk als je moeite hebt om je dagelijkse boodschappen te betalen. Het is dus allemaal relatief. Wat ik 'nodig' denk te hebben, wordt voor het overgrote deel bepaald door wat toevallig binnen míjn horizon ligt. En daar kan ik dus invloed op uitoefenen.

Wat ik doe, is een aantal dingen die in principe binnen mijn bereik liggen, achter de horizon te laten verdwijnen, zodat ze me net zo weinig energie kosten als de vraag of ik dit jaar een privévliegtuig zal aanschaffen, namelijk: geen.

Het gemak van geen auto

Twee jaar geleden heb ik mijn auto verkocht. Een beslissing waar ik lang tegenaan gehikt heb, vooral omdat ik gehecht was aan het idee van het hebben van een auto. Maar nu ben ik iemand zonder auto. Ik kom overal waar ik wil zijn, en autobezit is achter de horizon verdwenen. En daarmee hoef ik me dus ook niet meer af te vragen of het tijd wordt voor een nieuwere auto, of voor winterbanden, of een navigatiesysteem – het hele hoofdstuk 'auto' is irrelevant geworden.

Gewoonte-energieën zijn heel krachtig, zegt Thây altijd. Het is heel lastig om een gewoonte te veranderen. Maar als ik een nieuwe gewoonte creëer die me helpt, dan is de kracht van de gewoonte-energie juist ontzettend handig. Het gaat vanzelf. Ik hoef niet elke keer een afweging te maken.

Brood bakken als gewoonte

Toen mijn lief en ik vorig jaar gingen samenwonen, besloten we ons eigen brood te gaan bakken om onszelf van zowel lekker als gezond als betaalbaar brood te verzekeren. Van de ene op de andere dag stopten we met brood kopen. Zelf vind ik het heel prettig dat het brood bakken geen vraagstuk is geworden. Geen 'deze week hebben we het een beetje druk, dus laten we maar brood kopen'. We bakken het gewoon. Een nieuwe gewoonte-energie, die nu in ons leven past – ook al grijpen we zo heel af en toe ook wel eens in een lege broodtrommel.

Natuurlijk vind ik het lastig welke zaken op deze manier uit mijn consumptiepatroon kunnen verdwijnen. In Plum Village vertelde iemand deze zomer dat hij en zijn vrouw hadden besloten niet meer te vliegen. Dat vind ik een prachtige keuze, maar niet één die ik zelf bereid ben te maken. Net zoals het voor iemand anders weer ondenkbaar zal zijn om autoloos door het leven te gaan.

Wat ik vooral ervaren heb, is dat meer dingen een keuze kunnen zijn dan ik ooit dacht, en dat het heel veel energie scheelt als ik dingen – van auto's tot supermarktbroden – kan onderbrengen in de categorie privévliegtuig: ze bestaan, maar voor mij zijn ze voorlopig irrelevant. En dat maakt het leven simpeler en geeft weer ruimte voor andere dingen.

Evelyn van de Veen

Het verhaal van Snuffie

Toen ik acht jaar oud was kreeg ik, in het begin van de lente, van mijn vader een konijn. Dat beestje werd in een hok gezet en kreeg elke dag vers water, en groenvoer of hooi. Zo kon Snuffie altijd op van alles kauwen, zodat hij iets te doen had in afwachting van mijn volgend bezoekje. Regelmatig diende het hok ververst te worden en aanvankelijk vond ik dat allemaal nogal een vieze bedoening, maar het wende wel. Ik vond het altijd een schattig gezicht hoe Snuffie een paardenbloem-blad in zijn mond nam, waarna het met kleine schokjes werd opgepeuzeld terwijl het neusje op en neer wipte.

Snuffie en ik werden onafscheidelijk. Als ik van de school huiswaarts fietste, keek ik altijd uit naar allerlei lekkers voor mijn konijn, en als ik dan thuis kwam wipte het neusje van mijn konijn telkens opnieuw vrolijk op en neer. Vader maakte van kippendraad ook een kleine ruimte, zodat Snuffie kon rondspringen op het gras in onze tuin. Stilaan werd Snuffie groter en dikker, en tegen de tijd dat er rijpe appelen aan de bomen hingen kreeg mijn konijn elke dag heel wat fruit te eten zodat hij er goed doorvoed bij zat.

En toen gebeurde er iets vreselijks, dat ik nooit meer zal vergeten. De herfst was al ver gevorderd, en de winter kondigde zich aan. Toen ik thuis kwam zwierde ik mijn fiets tegen de gevel van het huis, en ik liep naar het hok met wat lekkers voor mijn konijn. Maar Snuffie zat niet in het hok. Hij was onvindbaar. Ik vroeg aan mijn moeder, en aan iedereen, waar Snuffie was, maar niemand leek het belangrijk genoeg te vinden om mee op zoek te gaan.

Die avond bij het avondeten had ik weinig zin om te eten, want ik miste mijn konijn. Vader drong aan dat ik zou eten, en dus deed ik maar wat hij me vroeg, met lange tanden, ik had geen smaak van mijn eten, want ik miste mijn konijn. Na het avondeten liet vader weten dat het vlees in de pot mijn konijn was.

Het is nu vele jaren geleden, maar het heeft een zeer diepe indruk op mij gemaakt dat mijn lievelingsdier voorbestemd was om opgegeten te worden. Hetzelfde is daarna nog vaker gebeurd, ieder jaar opnieuw kreeg ik in de lente een konijn. En later kreeg ik ook wel duiven. Pas veel later zag ik de inhoud van de wrede boodschap, en ik ben het er nooit mee eens geworden.

Snuffie heeft me geleerd dat consumeren ook anders moet kunnen. Dat doden om te eten niet thuishoort in mijn gedachten en manier van leven.

Achteraan in onze tuin ligt nu de Snuffie van mijn eigen zoon begraven. Naast hem, in het kleine grafje ligt ook Grijsje, het konijn dat altijd samengeleefd heeft met Snuffie. De twee beestjes hebben een schoon leven gehad, ze hebben gespeeld in het gras en ze kregen veel konijntjes samen. Ze werden goed verzorgd en zijn bezweken omdat ze oud en grijs waren. Ieder wezen zou zo'n leven moeten hebben.

Gilbert van Poppel

Consuminderen en mindfulness

Van kleins af aan heb ik een fascinatie voor mooie oude spullen. Een kras of een deuk in een roestvrij stalen thermosfles is voor mij een bewijs van leven, iets om blij mee te zijn. Het bewijst dat iets gemaakt is en veel belangrijker, dat het gebruikt wordt. Hoe ouder hoe mooier, iets wat ik vaak ook vind van mensen, maar dat terzijde.

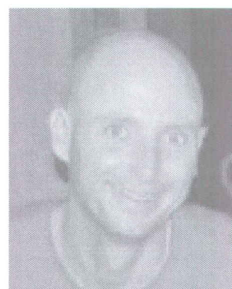
Spullen met een geschiedenis, spullen die door verschillende mensen zijn gebruikt, nog voordat ik ze mag gebruiken, zijn voor mij een bron van plezier. Mijn vader kocht ook vaak tweedehands: auto's, zeilboten, fietsen. Dat het een uit noodzaak geboren gewoonte was, gedeeltelijk gesteund door de socialistische inslag van mijn opa, was mij toen nog niet duidelijk.

Later kwam er voor mij een aspect bij. Het aspect dat ik het prettiger vind dat er niet iets nieuws gemaakt is, maar dat ik de aarde kan ontzien door iets tweedehands te kopen. Zo is in de loop van mijn leven mijn drang ontstaan naar consuminderen.

Pierre Pradervand, auteur van *Meer leven met minder* en *Goed omgaan met geld*, heeft mij de laatste jaren nog een stukje verder geholpen in mijn zoektocht naar een bewuster consumeergedrag. Als fervent beoefenaar van meditatie geeft Pierre tips en ook gatha's om een bewuster consument te worden. Zo was voor mij de cirkel rond toen ik in *Elke stap is vrede* ontdekte dat de korte versjes niet door Pierre maar door Thây geschreven zijn.

Meditatie en bewust consuminderen zijn voor mij onafscheidelijk met elkaar verbonden. Hoe bewuster ik in het moment aanwezig ben, des te vaker koop ik alleen de spullen die nodig zijn en herken ik mijn hebzucht voordat de pinpas geslaagd is en daar word ik, maar ook Moeder Aarde weer blij van.

Remco Troost
Open Hart Sangha Alkmaar /
Onderwijssangha.



Gezonde voeding voor lichaam en geest

Dit lezing werd uitgesproken op 21 september 2013 in huize Nooitgedacht in Tricht. Het is getranscribeerd door Gerda Vloedgraven.

Boeddha leefde in India ongeveer 2500 jaar geleden en sprak toen al heel veel over gevaren van geneugten. In die tijd zullen er niet veel reclamebeelden te zien geweest zijn, zoals internet, TV, radio. Toch was ook in die tijd het al heel belangrijk om heel bewust te leven en niet altijd je deuren van je zinnen wijd open te zetten. We hebben de Soetra gehoord waarin gevraagd wordt aan een monnik: "Waarom laat je alle geneugten achter je en geef je alles op? Voor iets dat in een verre toekomst misschien geluk brengt." De monnik zag dat niet zo omdat de Boeddha wees op het gevaar van begeerte.

Ook de Boeddha had een gerieflijk leven. Hij was erg verwend. In zijn tijd werd hij de Wijze van Shakia genoemd. Velen wisten dat hij een koningszoon was. Hij begon met spreken over begeerte en zinnen. Dat konden ze goed begrijpen. Ook toen waren er veel mensen materialist en hadden dezelfde vraag als in de Soetra aan de monnik. Boeddha had een gemakkelijk leven en zag dat de zinnen nooit bevredigd konden worden. Je verlangt steeds weer naar het volgende.

Zo zijn er veel dingen in ons leven waarvan we denken dat ze gelukkig maken. "Bezit van de zaak is het einde van het vermaak". Boeddha zag dat ook en zag dat het niet veel rust bracht. Als hij rustig onder een boom ging zitten merkte hij dat hij eigenlijk alles had en niets anders nodig had. Zijn zinnen waren tot rust gekomen. Geen luxe, geen seks, geen weelde. Ik heb niet veel nodig.

Hij besloot alles achter zich te laten, vrouw, kind, ouders. Hij was niet de enige. Veel mensen waren in die tijd op zoek naar spiritualiteit. Boeddha begon ook met zijn zoektocht. Welvaart is als een bodemloze put. Er waren veel asceten die hard oefenden en streng waren. Je moet het lichaam tot zwijgen brengen, zodat het niet meer zo veel verlangt. Boeddha beschreef dat hij ook hard voor zichzelf was, veel oefende, maar het bracht hem geen rust. Hij onthield zich van voedsel. Zolang ik mijn lichaam geen voeding geef komt het tot rust, maar hij zag in dat het zo niet werkt. Hij ging op zoek naar zijn diepste verlangen. Hij ging weer eten en kreeg weer energie. Het is belangrijk niet in extremen te vervallen. Als we honger hebben, kunnen we best wel eten. Zolang we niet overdrijven is het goed. We hebben niet veel nodig maar wel een beetje. Hij begon te vertellen over het gevaar van geneugten. Hij kon dingen heel goed in de taal van de mensen weergeven. Dit had hij van zijn vader, die Radja was en overtuigend kon spreken.

Het belang van goede voeding voor onze zaadjes

Als we op retraite zijn is het fijn als we kunnen ervaren dat we niet veel nodig hebben. Zit- en loopmeditatie is een goede oefening. We kunnen hopelijk veel momenten aanraken die ons doen ervaren: ik heb genoeg om gelukkig te zijn, ik heb niet veel nodig. We spreken altijd veel over zaadjes. Als we in de aarde spitten en zaadjes planten hebben ze op een gegeven moment genoeg om te groeien. Als ze geen voeding krijgen kunnen ze niet overleven. Zo is het ook met de zaadjes die opgeslagen zijn in ons. Als ze geen voeding krijgen zullen ze afsterven. Alles komt via de zintuigen bij ons binnen en voedt de zaadjes. Het is goed overal een soort poortwachter neer te zetten die kan zien wat voor voeding het is. Wat ons kan helpen is de energie van volle aandacht.

Iemand vroeg: 'Hoe kunnen we met het nieuws omgaan?' Er is veel ellende. We hebben hier allemaal veel ervaring mee. We weten ook dat er op het journaal meer negatief dan positief nieuws is. We kunnen niet veel doen aan de ellende ver weg, maar wel wat dichterbij, b.v. met ons werk of vrijwilligerswerk. We weten ook dat te veel slecht nieuws niet goed voor ons is en verkeerde voeding geeft. Het is daarom belangrijk om er goed bij stil te staan wat consumeren is.

We hebben ook geleerd over de vier edele waarheden. Het begint met het erkennen van het lijden om ons heen en in ons zelf. Het gekwetste kind in ons kan nog steeds lijden. Dingen die we vroeger hebben meegemaakt en weggestopt hebben, kunnen nu nog tot op zekere hoogte ons gedrag bepalen. We kunnen er ook overgevoelig voor zijn en daarom dingen vermijden. Als we dan weer zo'n ervaring tegenkomen kunnen zaadjes weer actief worden.

In deze vier edele waarheden heeft de Boeddha gesproken over lijden en de oorzaak van lijden. We kunnen kijken: wat heb ik tot me genomen waardoor het lijden in me opgekomen is. Voeding speelt hierbij een belangrijke rol. De laatste van de vier edele waarheden is het oplossen van het lijden. We kennen ook het edele achtvoudige pad. Een van de acht is juiste inspanning, om de goede zaadjes water te geven zodat ze de kans hebben om te groeien. Negatieve zaadjes zal ik met energie van volle aandacht proberen te omarmen als een liefdevolle moeder. We moeten ervoor zorgen als ze nog niet zo sterk zijn.

Monniken en nonnen komen twee keer per week bij elkaar. We waren bij de zusters geweest en moesten drie km terug lopen. Een broeder zei iets tegen mij wat erg onaangenaam was. Er wordt ons geleerd in zo'n geval niets te doen of zeggen, maar terug te gaan naar onszelf. Ik ben terug gegaan drie km lang. Aanvankelijk was het moeilijk, dezelfde film draaide steeds weer af, steeds iets minder erg. Toen ik terug was gekomen was het over. Mijn geest was tot rust gekomen. Ik kon opnieuw evalueren. Ik had het geaccepteerd en omarmd. Ik kon kijken naar: wat heeft hij eigenlijk gezegd en is het helemaal onwaar of had hij toch wel enigszins gelijk? Dit bleek zo te zijn. Hoe langer het zaadje actief is, hoe sterker het wordt. Het is dus belangrijk de goede zaadjes water te geven. Er was een broeder bij

ons die verdrietig was. Ik zei: je moet niet te lang verdrietig zijn, wel even, maar niet te lang zolang het zaadje niet te sterk wordt.

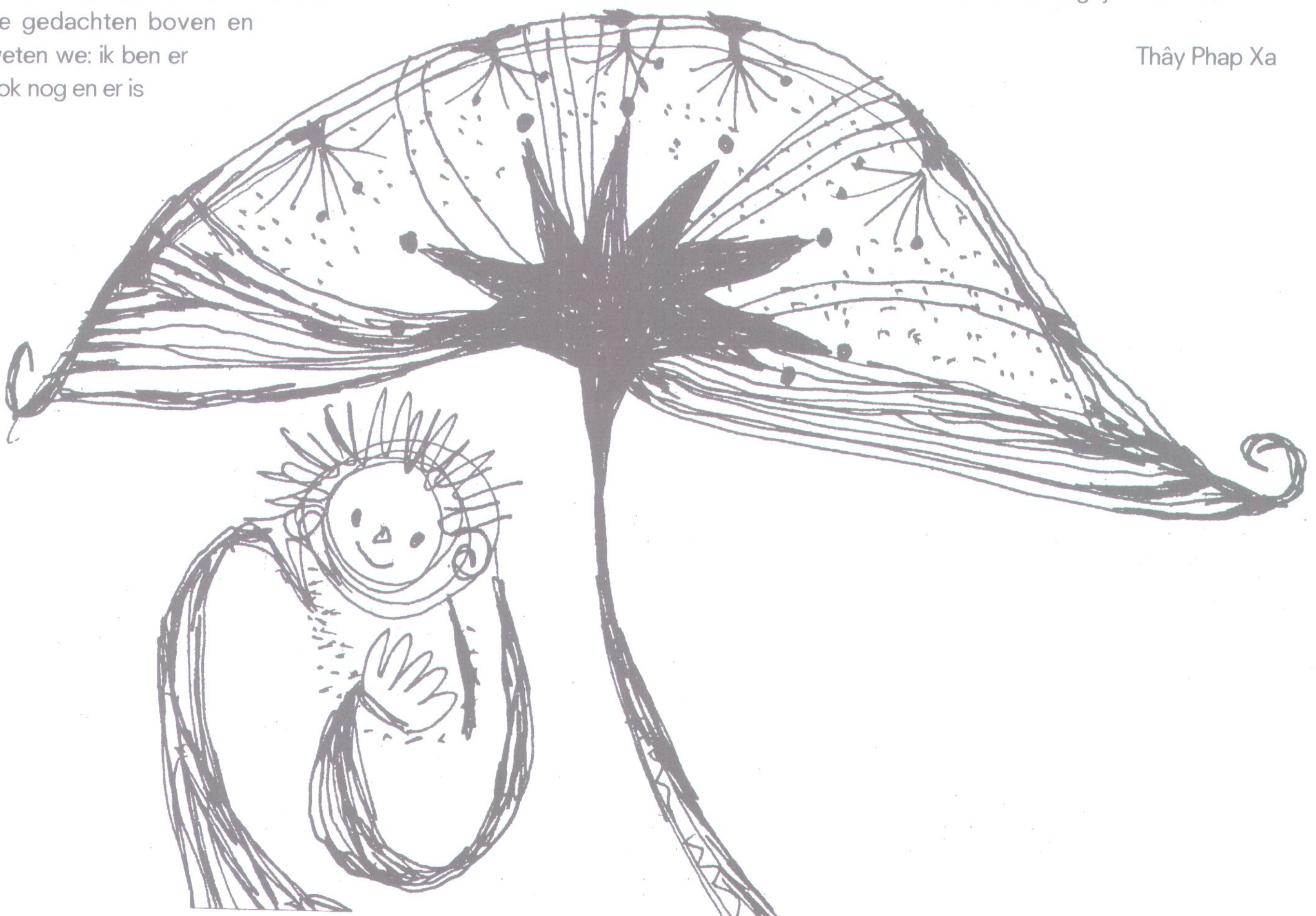
Goed voor onze tuin kunnen zorgen

In ons dagelijks leven zijn we soms erg druk en denken we dat we geen tijd hebben om te oefenen. Het is heel erg jammer als we te druk zijn. Dat betekent dat we niet goed voor onze tuin kunnen zorgen. We proberen zo veel mogelijk de beoefening in ons dagelijks leven te integreren. Mindfulness betekent ook zich herinneren. Het Chinese karakter ervan heeft twee delen, de eerste betekent nu, het ander betekent geest.

Toen ik drie jaar geleden naar het EIAB ging werd mij gevraagd welke cursussen ik wilde geven. Ik dacht wat doe ik graag: zitmeditatie, dus ik wil wel een cursus over zitmeditatie geven. Er was een man die aan het eind van de retraite zei: ik ga zitten en zodra ik ga zitten is het een kermis in mijn hoofd. Ik kan er niets mee. Het is een achtbaan. Er zijn verschillende technieken: b.v. het tellen van de ademhaling. Een vrouw zei: ik kan heel goed tellen en tegelijk aan andere dingen denken. We hebben ook veel strategieën die deel van ons zijn geworden. Een ervan zou kunnen zijn dat als we thuis zijn en ons vervelen, we naar de koelkast gaan of TV kijken, of wijn drinken. We merken dan dat we afleiding zoeken om iets te kunnen opvullen. We hebben smartphones, facebook, etc. Dit kan een vlucht zijn. Als we zitmeditatie doen hebben we geen strategie meer om te vluchten. Dan komen de gedachten boven en weten we: ik ben er ook nog en er is veel in mij dat mijn aandacht nodig heeft. Het is belangrijk dat we ons tijdens het ademhalen herinneren wat ons bezighoudt. Als de ademhaling rustig wordt, wordt ook ons lichaam, geest, kalm en komen de gevoelens tot rust.

De bewuste ademhaling is een deur die ons toegang geeft tot ons lichaam, onze gedachten, onze gevoelens. Er zijn mensen die veel met traumapatienten werken. Die weten dat het heel belangrijk is, als we ons een traumatische ervaring herinneren, dat we verankerd blijven in ons lichaam. Op het moment dat we in staat zijn ons te ankeren of met vrienden samen zijn die ons kunnen helpen, kunnen we herkennen wat er met ons gebeurt. Er schijnt weer nieuw licht op de ervaring, waardoor we het kunnen vasthouden en ervoor zorgen. Het is een pijnlijk gevoel maar we kunnen als een moeder voor het huilende kind zorgen. Het is eigenlijk jammer als we denken dat we te druk zijn. In het klooster hebben we het ook wel eens druk. Ter voorbereiding voor een retraite is het erg druk. Vooral in de keuken etc. moet er veel georganiseerd worden. Het dagprogramma schiet er dan bij in. We zeggen dan niet, we doen maar geen zit- en loopmeditatie. Het gevaar bestaat dat we onze spirituele voeding missen. Het is belangrijk dat elke dag binnen te krijgen. Als we dat niet doen kunnen we ook sneller geïrriteerd zijn. Als onze harmonie op de eerste plaats staat, gaat het samenwerken ook makkelijker. Het is belangrijk dat we voldoende ruimte in ons hebben. Het is niet zo eenvoudig om een eenvoudige consument te zijn. Boeddha zei: 'Wees op je hoede, let op je zintuigen.' Nu is het belangrijker dan ooit.

Thây Phap Xa



Mijn dagelijkse dilemma's en zoektocht naar de gulden middenweg

Toen ik op een mooie dag in mei dit jaar het boek *Proef; Mindful leven, mindful eten* van Thich Nhat Hanh en voedingsdeskundige Lilian Cheung min of meer bij toeval in de boekhandel oppakte wist ik nog niet dat dit boek mijn leven zou veranderen. Ik las het praktisch in één ruk uit – en begon toen opnieuw te lezen, omdat ik me bij de eerste keer bewust werd van een stuk weerstand. De oorsprong van die weerstand had alles te maken met mijn gewoonte-energie, die ik nog niet bereid was op te geven, en die nog steeds af en toe de kop opsteekt – vooral in tijden van stress. Thich Nhat Hanh haalt in het boek dit zenverhaal aan: Een paard raast in volle galop voorbij alsof de ruiter in grote haast naar iets belangrijks op weg is. Een voorbijganger roept hem toe: "Waar ga je heen?" De ruiter antwoordt: "Geen idee! Vraag het aan het paard!".

Ik ken veel intelligente, bewust levende mensen, die precies weten hoe, wat en hoeveel ze zouden moeten eten voor hun eigen gezondheid en die van onze planeet, en wat ze wel en niet zouden moeten kopen, maar die zich soms verliezen in overmatig shoppen, drinken of eten. Ik ben er één van, opgegroeid in een milieu waarin veel werd geconsumeerd. Vegetarisch gekookt werd er zelden, en dat werd dan een "boter, kaas en eieren" gebeuren. En geen calvinistisch één koekje-beleid; een heel pak ging in één keer op. Ook werd ik als kind getroost met zoetigheid, als ik bang, boos of verdrietig was. Het zal niet verbazen dat consumeren in aandacht zeker wat eten betreft een uitdaging voor mij is. Maar als ik tegenwoordig merk dat ik weer als de ruiter op het op hol geslagen paard aan het eten ben, ga ik met dat gevoel aan de slag. Ooit hoop ik zo het paard te temmen.

Sinds ik het pad van consumeren in aandacht ben ingeslagen kies ik steeds vaker voor fair trade, biologische, en streekproducten. Het is nu eenmaal fijner om de aandacht te richten op wuivende graanvelden, scharrelende buitenkippen, en blije boeren, dan op plofkippen of een illegale textielfabriek. Als bewuste eter zie ik me echter dagelijks geconfronteerd met dilemma's. Vlees of geen vlees? Zuivel of geen zuivel? Gangbaar of biologisch? Ik heb een druk leven, een smalle beurs, en een groot gezin, en kan het me niet veroorloven om dagelijks urenlang in de keuken te staan of alle boodschappen bij de natuurvoedingswinkel te halen. Mijn kinderen zijn bovendien dol op vlees, en ook het toevoegen van eieren, boter, melk, room, kaas, en dergelijke aan gerechten leidt meestal tot meer tevredenheid aan tafel. Als bewuste eter wil ik eigenlijk minder of geen zuivel meer gebruiken. In de herfstvakantie in Frankrijk hebben we met eigen ogen kunnen zien hoe pasgeboren kalfjes eenzaam en alleen stonden of lagen in een soort hondenhok op een boerenerf. Ze worden direct na hun geboorte van hun moeder gescheiden, de melk die van nature voor de kalfjes bedoeld is gaat naar de zuivelindustrie. De filosoof Jean-Paul Sartre heeft gezegd: 'Als je eenmaal iets weet, ben je verantwoordelijk. Voor wat je doet, en voor wat je niet doet'. Het beeld van die kalfjes heeft mij wakker geschud.

Gelukkig is het boeddhisme de leer van de middenweg: je hoeft niet als een kluizenaar te leven. Ik streef ernaar om mooie, duurzame, met aandacht gemaakte producten te kopen waar ik zuinig, met aandacht mee omga, en die ik laat repareren in plaats van ze weg te gooien. Ik koop zoveel mogelijk onbewerkte, duurzaam geteelde producten, bijvoorbeeld bij een zorgboerderij waar de kippen nog mogen scharrelen. Ik gooi zelden wat weg. Als stok achter de deur heb ik van eten in aandacht voor mezelf een project gemaakt: ik plaats elke twee weken een duurzaam recept in de rubriek B'eter van het *Boeddhistisch Dagblad*. Mijn proefpanel is mijn gezin, mijn uitdaging is om zo lekker te koken dat deze verwende vleeseters, die een Big Mac niet zullen versmaden, het lekker vinden. Dat lukt niet altijd: als er weer eens een kaasloze pizza of een linzenschotel op tafel komt krijg ik steevast commentaar. We eten nog ongeveer twee keer per week vlees, meestal (biologisch) rundergehakt: gemalen oude melkkoeien.

Dierenleed is niet iets waar mijn kinderen wakker van liggen. Ik hoop dat hun moment van ontwaken nog komt, als ze er rijp voor zijn. Ik vind het jammer dat veel jonge mensen tegenwoordig niet meer zo idealistisch lijken te zijn zoals vroeger.

Terwijl ik vind dat consumeren in aandacht een win-win-win situatie is. Het is beter voor onze gezondheid, beter voor het welzijn van andere levende wezens, en beter voor natuur en milieu. Samen kunnen we een wezenlijke bijdrage leveren aan een transitie naar een duurzame economie gebaseerd op leven in aandacht.

Jana Verboom

[Jana is ecoloog, natuurliefhebber en hobbykok, heeft een tweewekelijkse kookrubriek in het Boeddhistisch Dagblad (http://boeddhistischdagblad.nl/)]

In nr 37 van *De Klankschaal* (winter 2012) stond een fragment van het boek *Proef; Mindful leven, mindful eten* van Thich Nhat Hanh en voedingsdeskundige Lilian Cheung (voorpublicatie).
In nr. 39 (zomer 2012) stond een Nederlandse vertaling van een interview met Thich Nhat Hanh in de Engelse krant *The Guardian*: Voorbij het milieu: weer verliefd worden op Moeder Aarde.
Zie www.aandacht.net/leven in aandacht/klankschaal

Stoppen, Rusten, Zeilen

In het vorige nummer van de Klankschaal *berichtte Dave Hoppema al over Jan Veenendaal en zijn Mediteren-aan-Boord initiatief. Hieronder de bevindingen van Pieter Loogman die in juli een week meevoer.*

Na een moeilijke en slopende tijd was ik echt aan een vakantie, een rustpauze en nog liever, aan een retraite toe. Maar mijn vermoeidheid maakte dat ik absoluut geen zin had in de 1200 km naar en van Plum Village. Toen het stukje van Jan Veenendaal, met een uitnodiging voor 'Mediteren aan Boord', mij onder ogen kwam wist ik het dan ook meteen; 'Een combinatie van vakantie én retraite! Dit ga ik doen!' Tien minuten later had ik mij ingeschreven.

Inschepen

Na een eerste week zomervakantie reed ik op zondagavond 14 juli naar Muiden, het vertrekpunt. Ik zou in 'De Lis', de tjalk waarmee we gingen varen en die ook dienst deed als Bed & Breakfast, de nacht doorbrengen zodat ik de volgende ochtend, op de dag van afvaart, niet hoefde te reizen met kans op files of andere vertraging. Drie andere deelnemers waren op hetzelfde idee gekomen en het was die avond meteen al heel gezellig. De volgende ochtend meldden de overige acht deelnemers zich en was de groep compleet. Het bleek een gevarieerd gezelschap van vier beoefenaars in de traditie van Thây en acht 'geïnteresseerden'. Allen heel gemotiveerd en blij om met elkaar in díe week bij elkaar te komen, zich in te zetten en het allemaal mee te gaan maken.

Bladstil

Jan gaf een informatie-praatje over de boot en de week die komen ging en stelde ons voor aan Leon, de eigenaresse van 'De Lis', en aan Michiel, de matroos; beiden begeleidden ons geweldig en deden ook aan van alles mee. Vroeg in de middag was het tijd om uit te varen, de trossen gingen los en we voeren de haven van Muiden uit. Al snel bleek dat na maanden van wind we nu de eerste windvrije dagen zouden gaan meemaken. Het was echt bladstil. Een aparte ervaring. Niet alleen omdat je nu eenmaal graag wind hebt als je gaat zeilen, maar ook omdat je niks te willen hebt op zo'n boot. Het weer is niet te voorspellen. Je kunt het wel anders willen, maar het helpt je het beste als je accepteert wat er is. Waar kennen we die analogie van? Je leven is niet te voorspellen. Er zouden die week nog vele analogieën volgen, op deze micro-wereld die 'De Lis' heette. 's Avonds meerden we af en hadden de meest fantastische meditatie bij een bloedrode ondergaande zon met een wonderbaarlijk mooie wolkenschildering er omheen, met op de achtergrond het geluid van zacht klotsend water.

Stoppen

Maar de bemanning paste zich snel aan en de windstilte bleek geen straf te zijn; het was het mooiste weer van de wereld, zonnig en warm, boven de 30 graden. De boot ging buiten de haven van Muiden voor anker en het werd letterlijk 'Stoppen, Rusten en Helen'. Ik had me van te voren afgevraagd of het niet te beklemmend of te benauwend zou zijn op zo'n boot, met vijftien mensen om je heen en bijna nooit de gelegenheid om weg te gaan of je af te zonderen. Het tegendeel bleek waar, ik vond het heerlijk. Want nu kón je nergens heen, je móest wel stoppen, alleen maar op het dek liggen zonnen of van de boot afklimmen en lekker gaan zwemmen.

Zendo

Jan had werkelijk voor alles gezorgd. Van erg lekker eten ingekocht tot kalligrafieën en gatha's van Thây opgehangen. De kalligrafieën sierden de roef, het 'huisje' op het dek waarin we mediteerden, de gatha's, de toiletten, de slaapkamers en het kombuis. Met recht een drijvende zendo. Een zeilende Sangha! Het grote voordeel van deze



zendo was dat hij steeds omgeven werd door een prachtig stiltegebied en dan was het ook nog eens warm, loom en windstil. Nothing to do, nowhere to go. Letterlijk! Iedereen vond het heerlijk, maar na twee dagen begon het bij sommigen toch wel te kriebelen.

Actie

De derde dag trok de wind aan en kwam er actie. Dat was fijn, want daar kwamen we tenslotte ook voor. In aandacht lopen en in stilte zitten is heerlijk, naast het Dharma-delen de beoefening die we op vaste tijden deden, alsmede de Edele Stilte in acht nemen, maar in aandacht zeilen met een zeilboot van 64.000 kilo is ook een hele nieuwe ervaring! Aan analogieën dus geen gebrek deze week; de microwereld op 'De Lis' bleek heel vaak een leerzame afspiegeling van je 'normale leven'; je hebt het te doen met wat je krijgt, het is zoals het is en het wordt zoals het wordt, de wind die waait bepaalt waar we uit zullen komen en daar doen we zelf maar vrij weinig aan, soms kabbel je rustig voort en soms moet je zeilen bijzetten en waai je bijna uit je hemd. Het is onze beoefening om dat steeds in aandacht te kunnen meemaken. Op 'De Lis' (wat staat voor Leven Is Strijd...) en je leven. Op 'De Lis' mediteren bij windkracht 5, in je leven mediteren tijdens fases die je omver kunnen blazen.

This moment, wonderful moment!

Er waren zó veel prachtige momenten! Het Dharmadelen wat steeds mooier en intenser werd, het harde werken om de boot mooi te laten zeilen, het mysterieuze nachtzeilen bij volle maan. 's Avonds, loom van de zon en het lekkere eten, met rust in geest, lijf en leden, 'passagieren' in Marken en daar een grote zwerm spreeuwen in de invallende duisternis zien golven in de lucht, als één organisme, of later in Hoorn, prachtige gesprekken met de mensen daar, of aan de rand van de Oostvaardersplassen wandelen met elkaar, of in loopmeditatie door een prachtige bomenlaan in Monnickendam, het was allemaal even mooi! En onze harten gingen steeds wijder open staan. Wat een heerlijke gewaarwording! Een van de deelnemers zei 'Eén week zeilen in deze Sangha heeft me meer geholpen dan een heel jaar therapie!' Need I say more?

Met recht een zeilende Sangha! Wat een unieke ervaring! En ook al was deze groep misschien zo nu en dan wat ondeugend (roken, fotograferen, praten wanneer het beter was dat niet te doen... ;-) toch is de hele zeilfamilie die deze week bij elkaar was, inclusief Jan, Leon en Michiel, hier een stukje wijzer en met meer inzicht uitgekomen dan we er in gingen! En dat was niet de enige winst. Door goed en zorgvuldig beheer van de gelden, heeft Jan, na vijf zeiltrips, 1500 euro over kunnen maken aan de School of the Beloved, het kinderproject in Vietnam.

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Vrede in jezelf, Vrede in de wereld

Vrede in jezelf voeden

Om vredig te kunnen leven met onze medemens, is het belangrijk vrede te voelen van binnen. Hoe doen we dat in deze drukke tijden, waar we overvolle agenda's hebben en overspoeld worden door nieuws over misstanden en over gestimuleerd zijn door zintuiglijke prikkels. Natuurlijk is het goed om te weten wat er in de wereld gebeurt. Maar toch niet ten koste van onze innerlijke vrede en rust ? Dan kunnen we ook de ander niet meer tot steun zijn en dus niet bijdragen aan vrede. Een belangrijke vraag die je jezelf regelmatig kunt stellen is, waar word ik gelukkig en vredig van. En dan bedoel ik niet te consumeren, maar te kijken hoe je in het hier en nu vrede kan vinden, misschien bij de glimlach van je kind, een kat die op je schoot snort of door gewoonweg je ademhaling te volgen. Vrede in jezelf kun je voeden door meditatie of b.v. een activiteit doen waarvan je weet dat die je vreugde en vrede brengt. Voor mij is dat zwemmen of wandelen met mijn hond, tekenen of schilderen en dansen. Als je onrustig bent en je zorgen maakt, vraag je dan eens af of dit onderwerp over 50 jaar ook nog een probleem zou zijn. Of het nog zo belangrijk is als je beseft dat je alleen het nu hebt en niet eens zeker weet of je overmorgen nog leeft bij wijze van spreken. Uiteraard is het belangrijk voor onze moeilijke emoties te zorgen, ze met begrip, geduld en liefde te bejegenen. Maar pas op dat je je problemen niet teveel voedt door er meer dan nodig over na te denken. Als je merkt dat je piekert, kom dan terug in het huidige moment en concentreer je op je in- en uitademing en wees blij met al de dingen die wel goed zijn in je leven. Dit zal je helpen weer tot je innerlijke vrede te komen. Door een zekere basisvrede te voelen, straal je een rust uit waardoor je beter in staat zult zijn te horen wat er gezegd wordt en te voelen wat nodig is aan eventuele actie.

Naar de essentie via tegenslag.

Ik hoorde op mijn 17de dat ik HIV en hep- c besmet was. In het begin leek dit een nachtmerrie, geen toekomst geen leven, nooit liefde leren kennen. Niets is minder waar. Ik ben door mijn situatie in therapie gegaan en meer gaan mediteren en heb vroeg geleerd wat echt belangrijk en kostbaar in het leven is. Ik heb een lange, zeer gelukkige relatie en geniet volop van mijn leven ook al lig ik soms weken in bed. Ik heb geleerd ook in kleine dingen geluk te voelen. En hoe meer geluk ik kan voelen, hoe meer ook mijn innerlijke vrede groeit en ik weer beter tegen eventuele stormen kan. En tijdens zo een emotionele storm in mijn leven heb ik geleerd mijn ademhaling als een anker te beschouwen die me tot in de wortels van mijn boom laat zakken, daar waar de boom sterk en rustig is. En tegelijkertijd me ook mee te laten voeren door de rivier van het leven en de dingen die voorbij komen met gelijkmoedigheid te beschouwen. Dat heeft tot

voordeel dat ik me niet zo snel uit mijn evenwicht laat brengen en weinig last heb van humeurig zijn. Natuurlijk heb ik ook mijn tranen en die laat ik dan gewoon ook lopen en neem ze serieus waardoor ze rustig kunnen worden en ik misschien ingevingen krijg over hoe verder.



Het eiland in mijzelf

Behalve meditatie, total relaxation, dharma delen (delen in een meditatie groep), wandelmeditatie, zwemmen , dansen of gatha's (poëzie om dagelijkse handelingen bewust te doen) heb ik nog een belangrijke les ingebouwd in mijn leven dankzij Thich Nhat Hanh. Dat is mijn eiland in míjzelf. Je kan het vergelijken met sommige teksten van geleide meditatie of autogene training en dat soort oefeningen. Bij mij is het een groene lichtval op een warm meer , veel bloemen, bomen, al mijn lievelingsdieren zoals eekhoorntjes, mijn vrienden en familie levend of overleden, zonneschijn, vers fruit, golven om te surfen en salsa om op te dansen met z'n allen. En het mooie is dat als ik ergens mee zit en troost nodig heb , ik er naar toe kan gaan om me te voeden met liefde , vrede en vreugde. Dit is een oefening die je met jezelf kan doen wanneer je even moet zitten wachten , in het openbaar vervoer bijv. of natuurlijk aan het einde van een total relaxation. Als je dan in een moeilijke situatie zit kun je ernaar toe gaan voor eigen hulp.

De positieve werking van gatha's

De gatha's waar ik het eerder over had zijn voor mij ook een erg fijne steun om aandachtiger te leven. Het zijn poëtische spreuken (inmiddels zijn er veel ook in het Nederlands vertaald). Zij helpen je je bewust met aandacht aan te kleden, met vrede te spreken aan de telefoon, met aandacht en rust auto te rijden. Met een glimlach 's ochtends wakker worden, je bewust van het mirakel om in lopend water te douchen. En de lijst is lang, ik dacht iets van 50 gatha's. Een van mijn favorieten die ik bijna nooit vergeet is voor het wakker worden. Het gaat zo: 'weer 24 wonderschone nieuwe uren . ik glimlach naar de dag en neem me voor in aandacht te leven en naar alle wezens met compassie te kijken".

Er zijn, nadat ik een aantal gatha's voor onze woning had getekend en opgehangen een paar tot gewoonte geworden die mij helpen vrediger en aandachtiger te leven. En me b.v. ook bewust te zijn van de rijkdom die ik heb ondanks een minimum WAO. Ik heb eten en een dak boven het hoofd, kleding om aan te doen, een liefdevolle partner en ik kan mijn kunst maken. Ik kan zien, lopen, zei het niet altijd even goed, mijn hartje klopt dag en nacht voor mij zoals mijn hele lichaam wonderbaarlijk werkt ondanks of dankzij al de 24 pillen die ik slik. Vanuit die dankbaarheid heb ik ook een eigen gatha gemaakt voor mijn medicijnen. Wij hebben thuis een kleine hond en die is ook altijd een vreugde- brenger niet alleen voor ons maar ook voor anderen. Ook is hij een sociale factor, vergeet niet, dat de onvoorwaardelijke liefde van dieren ook iets erg moois is in je leven.

Opnieuw beginnen

Voor vrede in onze relatie hebben mijn man en ik ook als gewoonte om onze vijf boeddhistische beloftes voor echtparen en onze zelf geschreven geloftes iedere volle maan aan elkaar voor te lezen. Dit helpt mij om me altijd weer te herinneren waarom ik zoveel van hem ben gaan houden en als ik me dan een keer erger , weet ik dat hij ook zijn best doet voor onze liefde en hij net als ik aan het oefenen is om aandachtig te leven en dan voel ik weer begrip voor hem. En bij een conflict met vrienden of in een groep doe ik, mits de ander daartoe bereid is, een "opnieuw beginnen". Dat is een conflict bespreken op een beetje andere manier dan we meestal gewend zijn. Je neemt ten eerste de rust om te praten op een tijdstip dat jullie allen niet meer boos zijn. Je laat dus een tijd voor reflectie tussen de onvrede en het bespreken. Dan kan het fijn zijn een kleine klankschaal erbij te hebben die jullie kunnen uitnodigen om eerst een paar minuten in stilte te zitten. Daarna is het eerste wat je doet , elkaars bloemen water geven. D.w.z. dat je de ander vertelt wat je in haar waardeert en mooi vindt en je vreugde brengt of wat je van haar geleerd hebt. Eentje spreekt en de ander luistert met een zo open mogelijke geest en hart, zonder te oordelen of in te haken. Dan nodigen jullie weer de klankschaal uit en de ander geeft jouw bloemen water. Daarna zeg je van welke van je woorden of handelingen je spijt hebt. En je geeft je excuses voor de pijn die je hebt veroorzaakt bij de ander. Dit doe je ook weer met rust en liefdevolle aandacht en eerst spreekt de ene persoon en dan de ander. Tot slot spreek je uit wat het is wat de ander heeft gedaan dat je kwetste. Het kan zijn bij een groot conflict dat er nog iets blijft hangen en je ook een gedeelte in jezelf gaat verwerken en accepteren van de ander. Ik ga tegenwoordig altijd zo om met conflicten . soms ook zonder het heel formeel te maken. Het is een ontzettend behulpzame manier die Thich Nhat Hanh heeft bedacht om vrede in conflicten te brengen. Op www.aandacht.net kun je ook een vredescontract downloaden, die hierop lijkt.

Want zoals onze leraar zo mooi zegt "als je vrede voelt kun je ook vrede leven en helpen om bij conflicten oplossingen te bedenken vanuit een kalme geest." Dan kan het ook zijn dat je op ideeën komt hoe je kan helpen om onvrede hier of elders in de wereld te doen minderen. Er zijn tal van misstanden waarbij je een steentje kan helpen bijdragen. Want, ja, alle kleine beetjes helpen.

Michele Negele,
True Arising of Equanimity

Sangha Opbouw Weekend in Biezenmortel

Warm hart voor de Sangha

Een Sangha is als een boeket

Aangekomen werden we hartelijk welkom geheten, kregen een naambadge, een kamersleutel en werden we getransformeerd tot Walnoot en Paddenstoel. Na een gezonde lunch kwamen de families (Walnoten, Paddenstoelen, Beukennoten, Hazelnoten, Rozenbottels) in de zendo bijeen voor de introductie. Na de introductie de Totale Ontspanning meditatie onder de serene klanken van de harp. Heerlijk!

Zaterdagochtend werden we om 06.30 uur gewekt door de bel. Om 07.00 uur een zit-, loop-, zit meditatie in de eigen familie. Bij de Paddenstoelen op plezante wijze geleid door Wilfried Denys uit Brugge. Na de meditatie een uitgebreid ontbijt gevolgd door een Dharmalezing van Françoise Pottier in de zendo. Met humor en diepgang wist Françoise de aandacht tot het eind vast te houden. Het verhaal van de buschauffeur in het winterlandschap is nu al legendarisch. Stichting Leven in Aandacht presenteerde zich, waarna er met de eigen familie onder een stralend blauwe lucht een loopmeditatie plaats vond met mindful movements.

Het verhaal van de buschauffeur

Het had heel hard gesneeuwd dat jaar (twintig jaar geleden of zo?) Een vriendin en ik gingen naar de duinen om daar in de pracht van de stille natuur te wandelen. Eerst met de bus van Alkmaar naar Bergen (of Egmond?) Onderweg keken we vol bewondering naar de bomen die aan het glimmen en schitteren waren van de vorst en de sneeuw. Iedereen keek ook zo. Op een gegeven moment nam de buschauffeur zijn microfoon en zei: "Mensen, wat zijn de bomen toch mooi!" En opeens werd de bus een Sangha. We waren niet langer aparte mensen, ieder op weg naar werk of wandeling of bezoek naar iemand. We waren samen op weg, echt aangekomen in het hier en nu. In de bus. Ik denk nog steeds aan deze buschauffeur, hij was een echte Bodhisattva geworden door slechts enkele woorden te zeggen.

De bel en de edele stilte

In de eetkamer volgde een vrije uitwisseling. Op de tafels, waar iedereen vrij kon aanschuiven, kon luisteren en kon delen, lagen onderwerpen uitgeschreven als Commitment, Ceremonies, Inspiratie etc. Guido van Wake-up deed ons de thee-ceremonie voor met een schaal door Hans d'Achard opgewarmde koekjes en de door Françoise aangereikte bel. Na weer een voortreffelijk diner waarbij de kok door de hele zaal bedankt werd met een lied en de blije handen in de lucht, volgde in de zendo het Forum. De families deden verslag vanuit het Dharmadelen en dit werd gevolgd door een zitmeditatie alvorens rond 21.00 uur de edele stilte weer intrad.



Het moet wel leuk blijven!

Zondagochtend om 06.30 uur gewekt door de bel zodat we om 07.00 uur in de Zendo de zit-, loop- en zitmeditatie konden bijwonen. De meditatie begon met prachtige zang van Francoise afgewisseld met ritmische geluiden van de klankschaal. Dat was mooi wakker worden! Na het ontbijt werd er binnen de familie geoefend met de bel en klankschaal. Een mooie oefening in aandacht en luisteren. In de zendo werden onder leiding van Marjolijn van Leeuwen uiteenlopende vragen geclusterd beantwoord en werden we bewust gemaakt van de onwetendheid die in ons allen is. Na een laatste bezoek aan de winkel met zijn allen onder een halfbewolkte maar zonnige hemel een loopmeditatie gedaan waarin we het innerlijke kind in ons naar boven moesten halen. Er werd in plassen gestampt, met een gevonden bal gevoetbald, bladeren vlogen door de lucht, appels werden geraapt en er werd hand in hand gehuppeld. Wauw!

Partir c'est mourir un peu!

Na de lunch werd er in de families gedeeld en afscheid genomen. In de zendo werd, nadat iedereen bedankt werd voor zijn/haar inbreng onder leiding van Hilly Bol met meerstemmige zang, dans en meditatie afscheid genomen. Afscheid van een goed georganiseerd weekend, afscheid van de Sangha familie Biezenmortel. *Partir c'est mourir un peu!*

Wouter & Mariëlle van Gool
Sangha Stichtse Vecht

Een impressie

Tijdens een bijeenkomst van de Rotterdamse Sangha wordt verteld dat er weer een Sangha Opbouw Weekend voor kerngroepleden komt. Ik ben geen lid van de kerngroep, maar zou wel een grotere rol willen vervullen binnen de Sangha. Ik besluit erheen te gaan, ook gestimuleerd door de enthousiaste verhalen van Sangha-leden die eerder zijn geweest.

In de Beukenhof, een voormalig klooster in Biezenmortel, laat ik alles maar over me heen komen. Ik probeer zo weinig mogelijk op het programma te kijken en in het hier-en-nu te zijn. Natuurlijk lukt dat de ene keer beter dan de andere keer. Een aantal activiteiten en rituelen ken ik van de Sangha bijeenkomsten: zit- en loopmeditatie, de bel, buigen, dharmadelen, zingen. Andere heb ik meegemaakt toen ik vier jaar geleden in Plum Village was: opgenomen worden in een familie, eten in stilte, buiten lopen, dharmalezing, Questions and Answers. Sommige dingen zijn nieuw of bijna nieuw voor mij: mindful movements, totale ontspanning, een belklas, het aanroepen van de Bodhisattva's. Allemaal gelegenheden om te oefenen! Er gebeurt heel veel in die tweeëneenhalve dag. Voor deze impressie haal ik er een paar dingen uit die me geraakt hebben, aan het denken hebben gezet of vreugde hebben gegeven.

Hart voor mijn Sangha

Het thema van het weekend is: 'Hart voor de Sangha', gekoppeld aan 'broederschap en zusterschap'. Eerst heb ik niet zoveel met het thema. Heb ik eigenlijk wel hart voor mijn Sangha? Tijdens het weekend merk ik dat ik zeker hart voor mijn Sangha heb, maar dat ik dat pas echt kan voelen als ik voor iedereen in de Sangha mijn hart openstel. Toen ik pas lid was van de Sangha ging ik als me dat uitkwam en had niet veel inbreng bij het dharmadelen. Na een tijd (misschien wel 2 of 3 jaar) dacht ik: dit werkt niet echt. Ik moet ermee stoppen, of me echt committeren: zoveel



Tijdens het Sangha opbouw weekend ontvingen alle aanwezige Sangha's van de stichting Vrede Leven, een boekenpakket met vijf boeken van Thich Nhat Hanh.

De stichting Vrede Leven is een onderdeel van de stichting Leven in Aandacht. Wij verzorgen de boekverkoop en webshop van de stichting o.a. tijdens de Nederlandse retraites in Duitsland en in Nederland, en bij de lezing van Thich Nhat Hanh in Den Haag vorig jaar. Bij het laatste Sangha opbouw weekend waren we aanwezig.

De opbrengst van het werk van onze stichting komt ten goede aan diverse goede doelen van de stichting.

Dit jaar wilden we onze eigen Sangha's in Nederland en in België een cadeau aanbieden, vijf boeken die een aanvulling kunnen zijn of een nieuwe start voor een eigen Sangha-bibliotheek. Het was een feest om de blije gezichten te zien na de ontvangst van het pakketje, ook een feest om te zien dat het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh zoveel mensen blij maakt en al zijn woorden ons zo geweldig helpen bij onze beoefening.

Gerda, Greet, Ineke van Stichting Vrede Leven

mogelijk gaan en mijn andere activiteiten daarop afstemmen. Dat laatste heb ik gedaan en sinds die tijd voel ik veel meer 'hart' voor mijn Sangha. Tijdens de beantwoording van de vragen bij 'Q and A' verwoordt Marjolijn van Leeuwen het heel mooi: "Commitment maakt dat je iets bij jezelf aanboort dat verdere verdieping geeft".

Heel fijn vind ik de twee loopmeditaties buiten, in de mooie tuin van de Beukenhof. De eerste keer met mijn eigen familie: rustig, verstild, harmonieus. Ik geniet van het lopen op mals gras, droog zand, zuigende modder, verend mos, knisperende dode bladeren. En ik zie paddestoelen, konijntjes, wolken, appelbomen. De tweede loopmeditatie is met de hele groep en wordt geleid door Guido, één van de Wake-uppers. Hij spoort ons aan om te lopen terwijl we ons bewust zijn van het kind in onszelf. Nou dat gebeurt! Samen met een andere Rozenbottel verstop ik me in de bosjes. Ik stamp door de plassen en vind overal appels die anderen als Klein Duimpjes op ons pad hebben gezet. Om me heen zie ik lachende gezichten. Ik voel me helemaal in het hier-en-nu.

De hele groep beoefenaars (zesenzestig mensen) in Biezenmortel voelt voor mij ook steeds meer als een Sangha. Een boeket met allemaal verschillende bloemen, zoals Hilly Bol dat noemde in haar welkomstwoord aan het begin.

Ook een boeket vormen een aantal bijzondere uitspraken die ik in dit weekend heb gehoord. Er zijn erbij van Thây, anderen komen uit de mooie lezing van Françoise of zijn wijze antwoorden van Marjolijn bij de Q and A.

"Een druppel water die in zijn eentje op weg is naar zee, droogt op. Als hij onderdeel is van een rivier, bereikt hij het water wel."

"Alleen al door heel aandachtig te luisteren, kunnen wij een groot deel van de pijn en het leed van de ander verlichten"

"Als het schip de haven verlaat, ben je thuis."

"Je hoeft niet altijd mindful te zijn, alleen maar nu."

"Harmonie in de Sangha betekent niet dat er geen conflicten zijn."

"Als je je veilig voelt bij jezelf, voel je je ook veilig bij anderen."

"Wees niet bang dat je Sangha een te gesloten groep wordt, want dat lukt je toch niet."

Als afsluiting van het weekend zingen we in de Zendo 'Dear Friends', in een lopende binnen- en buitenkring. De halve groep kom ik zo tegen. 'You have given me such treasures.....'

Het was een heel fijne, fantastisch georganiseerde retraite. Veel dank aan de voorbereidingsgroep!

Trudy van Harten
Sangha Rotterdam

Een glimp van het Sangha Opbouw Weekend

Het Sangha opbouw weekend was een zeer inspirerend weekend, met een mooie Dharma lezing van Françoise en ook mooie Dharma deelsessies in de families. Na deze sessies werd de essentie van wat er gezegd was gedeeld op een forum voor de hele groep zodat we er allen van konden leren. Ik had de eer om hier een verhaaltje voor te maken en het op het forum te mogen delen. Ik wil dit ook graag met jullie delen, natuurlijk met toestemming van mijn familie. Het onderwerp was 'Hart voor de Sangha en ware liefde'.

Je staat niet alleen in wat je doet en je mag dingen loslaten. De Sangha zal het dan voor je opvangen. Want de Sangha is overal, hij is veel groter dan je ziet of denkt. Je zou kunnen zeggen dat iedereen waar je iets mee te maken hebt je Sangha is. Dat eigenlijk iedereen de Sangha is. Maar zoals een oude Nederlandse wijsheid luidt: "vrienden kies je, familie krijg je." En zo zijn het ook je Sangha broeders en zusters die je krijgt. Je kunt ze dus niet kiezen. En zoals in elke familie tussen kleine broertjes en zusjes altijd conflicten bestaan, zo zijn er ook conflicten in een Sangha. Deze Sangha is een proeftuin om in te oefenen hoe je met deze conflicten om kan gaan zonder ze weg te stoppen en ook zonder de harmonie van de Sangha te verstoren. Want dat er conflicten zijn hoeft niet te betekenen dat er geen harmonie is in de Sangha, het is de manier waarop je ermee omgaat die er toe doet. En wat je leert in de Sangha kun je ook meenemen naar huis. Want je Sangha neem je mee, die zit in je hart. Er is altijd een Sangha van dierbaren in je hart die je meedraagt en die zijn er altijd voor je.



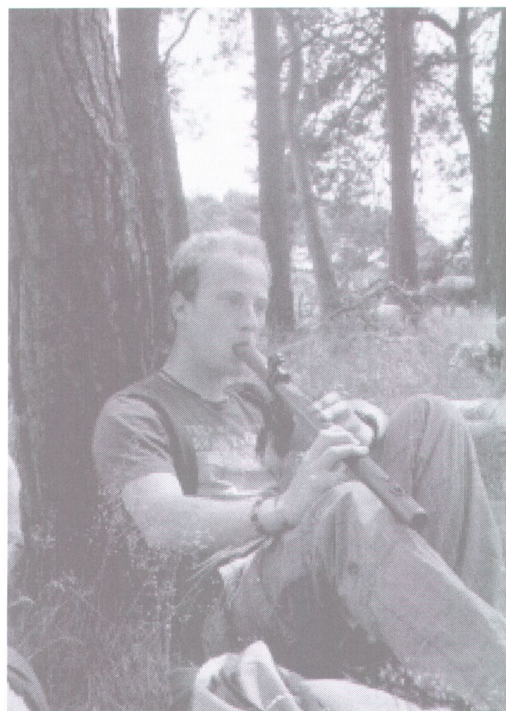
Een uitspraak die velen van ons raakte was: "het moet leuk blijven". En zo is dat ook met liefde. Er zijn twee vormen van liefde, zegt Thây, verliefdheid en ware liefde. En zoals iedereen weet is verliefdheid op een persoon of iets anders, iets heel sterks. Je ziet geen slechte dingen meer, alleen maar mooie dingen. Maar verliefdheid is heel moeilijk in stand te houden, je moet er heel hard voor werken om alle 'imperfecties' buiten beeld te houden. Als je alle dingen aan iets of iemand accepteert en ware liefde beoefent hoef je veel minder hard te werken.

Dit is wat mijn lieve Rozenbottelfamilieleden met iedereen via mij gedeeld hebben.

Sophie Zwartsenberg
Wake Up Wageningen

Aanwezigheid en Openheid

Tien vragen en antwoorden vanuit het hart van Yigal de Doelder



Hoe consumeer jij met je hart?
Ik probeer eerlijk te zijn naar mezelf en naar anderen. Doordat ik graag mooie producten maak en weet wat de intentie daarvan is, leer ik ook dieper te waarderen wat er voor me ligt. Het kan een prachtige oefening zijn om rond te lopen in een stad. Vroeger kocht ik nogal eens iets waarvan ik al van tevoren merkte dat het me slechts kort vervulling zou geven, maar dat patroon is door een inzicht in dankbaarheid eenvoudig te doorbreken.

Waar word je hart blij van?
Laatst was ik aan het schilderen en vertelde ik tien jongeren van mijn eigen leeftijd dat ik gelukkig word van aanwezigheid. Wat? Ja! Aanwezigheid! Ik vertelde over het schilderij. Er stond een oor op, een oog, en een huis op een heuvel. Ze symboliseren voor mij de eigenschappen van aanwezig zijn. Ik denk dat daarin het geheim ligt van een waarlijk gelukkig leven, vol avontuur en passie. Want aandacht op deze drie dingen stelt een mens in staat om alles te beschouwen zoals het zich aandient.

Welke wake up song zing je met een vol hart?
'Mother earth's a great big ship that we are sailin' on!' ('t liefst met meer dan 10 mensen) - it Rocks!

Welke aandachtsoefening spreekt je hart het meest aan en waarom?
De Derde Aandachtsoefening. Ware Liefde, omdat ik uit eigen ervaring weet dat als je maar open en eerlijk genoeg bent, en steeds weer durft te kijken naar jouw relatie met het leven, je vrienden en je geliefde(n) en alles wat er zich in af speelt, dan geloof ik, zonder twijfel, dat je een gouden sleutel in handen hebt om te leren leven vanuit je mooiste wezen.

Wat is een film naar je hart?
Cast Away, met Tom Hanks vind ik een verhaal wat me keer op keer raakt. De film vertelt het verhaal van een man die alles kwijtraakt als hij op een onbewoond eiland belandt. Hij krijgt een volleybal als vriend. Het verhaal typeert ons als mensen, mensen die toevlucht zoeken tot druk werk, een actief leven volgens de klok en met veel aan ons hoofd. Om vervolgens onze toestand te ontdekken op momenten dat we weer worden wakker geschud, op een onbewoond eiland...

Welk boek inspireert je hart?
Misschien is *Kruistocht in Spijkerbroek*, van Thea Beckman wel een inspiratie geweest voor mij als jonge jongen. Ik herken met dat verhaal wel eens gelijkenissen met mijn eigen leven, de onzekerheden, de heftige gebeurtenissen, maar soms even stilstaan, afstand nemen, het zien en aanvaarden van de werkelijkheid, en geen gevecht meer leveren, maar geven wat in je zit. Daar gaat het om!

Welk retraite moment verlicht nog altijd je hart?
Het moment dat ik een vraag stelde aan Thich Nhat Hanh, op m'n eerste retraite in het EIAB toen ik 19 jaar was blijft me nog altijd bij. De vraag was achteraf minder belangrijk, de energie die er was deed er toe, dat er een Sangha was, dat heeft me geholpen om beter te kijken naar het antwoord achter de vraag. Schitterend.

Welk muzieknummer is heel bijzonder voor je hart en waarom?
Old Pine van Ben Howard, geeft me altijd die fijne mindfulness vibe, als ik even aan mooie momenten wil terugdenken.

Vertel iets verrassends over je hart?
Vrienden zeggen dat het zo groot is als een kasteel, of breed als de hemel... Of dat een verrassing is, weet ik niet.

Noem een favoriete (harts) quote?
(uit mijn dagboek).

Openheid:
Zonder angst ontvangt het hart
met openheid en mededogen.
Want dát wat ervaren wordt als angst, heeft geen macht
over het hart wat één is met al het andere.
Wetende dat zelfs in duisternis het licht schuilt,
ziet de ziel verder dan het oog kan begrijpen.
Openheid bemoedigt degene die luistert,
en ziet geen obstakels, maar het goede in elk wezen.

Interview door Davey Hoppema

Lustrum van de Maanhoeve

"And I am free, when my heart is open.
Yes I am free, when my mind is clear.
Oh dear brother, oh dear sister.
Let's walk together mindfully (joyfully)"

In de Maanhoeve klinkt vaak het lied 'Freedom', gekscherend noemt Ida het wel eens hun 'club-lied'. Daar zit wat in, want Wim en Ida doen er alles aan om de diepere betekenis van dit lied waar te maken. Niet alleen voor de mensen die zij ontmoeten, ook voor zichzelf.

Hun sterke verbondenheid met de ander brengen zij op verschillende manieren in praktijk. Ze stellen hun huis, hun keuken, hun huiskamer en hun hart open om te delen.

Of je nu een trouw Sangha-lid bent of niet, deelnemer van een workshop, je bent altijd welkom. Dat heb ik vanaf het begin zo ervaren. In het voorjaar van 2008 ontmoette ik Ida in Exloërveen. Met mijn vriendin Mieke ging ik voor de eerste keer naar een meditatiedag. Ida begeleidde toentertijd de zaterdag-Sangha alleen. In hun tijdelijke boerderij werd hun huiskamer ingericht tot zendo.

Nog niet veel deelnemers maar dat deerde niet, belangrijker was dàt er gemediteerd werd. Op een steenworp afstand werkte Wim hard aan hun nieuwe boerderij. Met de vele foto's en bijbehorende verhalen begreep ik dat ze hun droom aan het verwezenlijken waren. De boer in Wim kreeg een andere inhoud, geen varkens meer maar een land vol jonge planten waarvan de bloemen over enkele jaren naar de veiling zouden gaan.

Een plek om thuis te komen

Alleen een boerderij waar op het land planten gekweekt werden was niet voldoende. Het moest ook een 'veilige haven' worden waar mensen de gelegenheid zouden krijgen om tijd voor zichzelf te nemen. Een vriendelijk sfeervol huis waarin je uitgenodigd wordt om van de drukke buitenwereld naar de stilte van je eigen binnenwereld te gaan.

Vanuit de psycho-therapeutische praktijk van Ida sluit het mediteren mooi aan en Wim sluit, ook in dit verband, weer naadloos bij Ida aan. Hun diepste wens is dat de wereld er liefdevoller uit gaat zien en waar kun je beter beginnen dan bij jezelf! Vol wederzijds vertrouwen hebben Ida en Wim hun talenten, hun energie én hun financiën gebundeld. Op deze manier dragen zij het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh uit.

Zo startten ze met de Maanhoeve in september 2008, het zou hun eerste retraite worden voor de Sanghaleden van de zaterdag en de woensdagavond. In een gloednieuw huis met een gloednieuwe zendo en dito slaapvertrekken. We kregen wel het verzoek om hen na het weekend feedback te geven want ze wilden graag van ons leren. Je begrijpt het al, het werd een mooie retraite in vele opzichten. Ik voel me nog steeds vereerd dat ik er vanaf het begin van de Maanhoeve bij was.

De 'enkelingen' waar ik aanvankelijk deel van uitmaakte in de Sangha zijn 'velen' geworden.

Iedere keer als ik op de laatste zaterdag van de maand naar de Sangha ga tref ik nieuwe mensen aan. De sfeer bij het koffie drinken voor aanvang van de meditatiedag is levendig en gezellig maar zodra het belletje klinkt met de mededeling -over vijf minuten in de zendo- valt de stilte als een warme mantel om ons heen.

Een plek van overvloed

En nu zijn we vijf jaar verder en hebben velen op de Maanhoeve kunnen oefenen en werken aan zichzelf. Via weekenden en/of creatieve weken die deels in stilte plaatsvinden, want de weg van de Maanhoeve is geplaveid met mooie bloemen.

Prachtig om te ervaren dat Wim in zijn dharma-lezingen in die jaren gegroeid is en Ida haar liefdevolle dienstbaarheid heeft omarmd. Al begeleiden zij de Sangha, zij zijn ook deelnemers.

Zij delen niet alleen hun 'geestelijk voedsel' maar ook hun overvloed. Of dat nu pioenrozen of zonnebloemen zijn, hun vreugde omtrent de komst van hun kleinkinderen of het succes van zoon Gerhardt die muzikaal is doorgebroken, ze maken je er deelgenoot van!

Wim en Ida zijn in de afgelopen vijf jaar ook meegestroomd met dat wat op hun pad kwam. Hun huis, hun hoeve is niet gauw te klein want met grote inventiviteit weten zij steeds weer meer plek en ruimte te creëren tot aan de loods toe. Zoals de Wake Up jongeren retraitedagen van afgelopen zomer, 60 deelnemers herbergen is niet niks. En dan is het feest, zondag 8 september 2013, het eerste lustrum.

Enkele Sanghaleden hebben aan de oproep van Ida gehoor gegeven om mee te helpen om de dag een feestelijk tintje te geven. Voor deze keer is er een heerlijk stuk appeltaart mét slagroom bij de koffie en thee, maar verder heeft de dag de gewone structuur van een zaterdagmeditatie.

Het tweede deel van de meditatiedag staat in het teken van de afgelopen vijf jaar. Met geleide meditaties worden we uitgenodigd om diepgaand in onszelf te kijken naar wat de Maanhoeve ons deze afgelopen periode gebracht heeft voor onze innerlijke groei. En tijdens het dharma-delen krijgen we de gelegenheid om daarover iets te vertellen. Mooie en ontroerende emoties worden gedeeld. Ida herdenkt Anne en Ries, deelnemers van onze Sangha, die zijn heengegaan.

We staan even bij hen stil en sluiten de dag al zingend af. Ida en Wim worden muzikaal bedankt voor hun inzet en gastvrijheid. Met het liefdeslied 'Ich liebe dich' van Beethoven zingen Ida en Wim, ieder een eigen partij, elkaar en daarna ons toe. Een mooi hoogtepunt van de dag!

José Löhe

Wijn versus Seinfeld



Ik ben heel goed in tijdelijk overmatig consumeren. Of zeg maar gerust dwangmatig consumeren. Omdat het altijd kortstondig was en dus niet mijn hele leven beheerste, vond ik nooit dat het verandering behoefde.

Deze zomer heb ik echter de Vijfde Aandachtsoefening aangenomen: heling en voeding. Een goede geestelijke gezondheid vind ik waardevol en ik wil mezelf graag voeden met 'nuttige' zaken. En als ik eerlijk ben, is datgene wat ik overmatig consumeerde verre van nuttig. Denk ik. Als hulpmiddel leek het aannemen van deze oefening een toevoeging in mijn leven. Maar stiekem ben ik nog steeds niet 100 % zeker dát mijn consumptiepatroon verandering behoeft. Waarom?

Het is toch 'gewoon leuk'?

Ik had mijn 'guilty pleasures' namelijk niet nódig, ik genoot er gewoon van zo nu en dan. Soms zó erg dat het echt een gewoonte werd. Bij mij ging het dan voornamelijk om televisie kijken. De dag afsluiten met *Seinfeld* (sitcom) op Comedy Central, dat is toch gewoon leuk? En ja zoveel mogelijk afleveringen *Ugly Betty* of *Game of Thrones* kijken op één avond. Tja, dan weet je tenminste hoe het afloopt? Of erop los fantaseren bij chickflicks of *Say Yes to the Dress.*

Terwijl ik dit schrijf, bekruipt me toch een beetje een raar gevoel. Dit klinkt wel als heel veel uren 'niet-nuttigheid'. En omdat het juist ook zo onschuldig lijkt. Want hoe kan iets dat gewoon leuk is, slecht zijn voor je geest? Of is het schadelijk omdat het je aandacht van de 'echte dingen' wegneemt, verslaafd maakt aan spanning en sensatie, of aan romantiek en mooie dingen? Doet het je vergeten hoe fijn of niet fijn je eigen leven is? Wekt het onbewust toch onnodige verlangens op? Ja, al schrijvende begin ik het me te realiseren. Televisie kleurt je. Maar boeken toch eigenlijk ook? En als ik nu gewoon zinvolle, leerzame programma's uitkies voortaan? Lastig. Wat kan wel en niet en in welke mate? Wat dat betreft is het makkelijker voor mij om de negatieve gevolgen van overmatig of onzorgvuldig consumeren bij anderen te zien.

Of 'gewoon gezellig'?

Laatst was ik op een bootfeest. Vanwege reisziekte had ik voor de zekerheid een reispil genomen en dronk ik die avond enkel kleine slokjes water. Met als guilty pleasure mijn sigaretten, want ja, je wilt toch iets! Hoewel het feest superleuk was, ergerde ik me aan het einde van de avond aan toch wel bijna iedereen. Want bijna iedereen was óf dronken, of onder invloed van iets anders. Glazige ogen, onverstaanbare brabbels en tot mijn afgrijzen een onder gespuugd toilet. Waarom gaan mensen altijd zo ver, vroeg ik me af. Maakt het de avond echt leuker, of is het gewoon gezellig? Of verzacht het eventuele kommer en kwel waar je al dan niet bewust van bent? Ik zie de lol er ook wel van in om een klein beetje teut te zijn. Maar niet zo teut dat alles om je heen anders lijkt, of, nog erger, dat jijzelf je heel anders gedraagt . Ik blijf graag hoe ik zelf ben. Of diegene die ik denk dat ik ben. Maar goed, overmatig of onzorgvuldig drank- en drugsgebruik van anderen zorgt bij mij voor vervreemding en vervolgens wantrouwen: vanwege de verandering in het gedrag weet ik niet of ik deze personen kan vertrouwen. Wanneer ik niet mee doe, word ik wel eens als 'ongezellig' bestempeld. Hoewel ik dat niet leuk vind, snap ik dat ook wel. Want ik vind een wijntje ook 'gezellig'. Maar lallen van een wijntje hoef ik niet. En drank om mijn sores te vergeten, hoef ik al helemaal niet. Geef me dan maar *Seinfeld.* Elke avond! En hoe onzorgvuldig is het consumeren van *Seinfeld* eigenlijk als het je veel laat lachen en het de endorfine dus laat stromen? Blijft lastig...

Karin Wangko

Stilte

Het is de laatste zaterdag van oktober en we zijn met een groep van 20 mensen bij elkaar gekomen om stilte te oefenen. Een heel weekend leven we met elkaar zonder te praten. Nou ja, bijna zonder te praten dan, want als je samen gaat koken is het wel handig om af te spreken wat je wilt maken.

Hoe kom je er nou bij om dat leuk of fijn te vinden, vraag jij je misschien af?! Er is een moeder bij die thuis jonge kinderen heeft van één en drie jaar. "Bij mij thuis is het nooit stil", zegt ze aan het begin. En hoe is dat bij jou thuis eigenlijk? En op school?

Sta je er wel eens bij stil welke geluiden je hoort als je 's ochtends wakker wordt? En wat hoor je als de school uit gaat? Stop maar eens midden in de hal en luister naar het geluid om je heen. Welke geluiden zou je het liefst zachter willen kunnen zetten? Of helemaal uit? Welke geluiden maak je zelf of zou je willen maken?

Luister ook eens naar wat je in jezelf, tegen jezelf, zegt. En welke geluiden zoek je direct op als je thuis komt? Pak je gelijk een DS, een Ipad of zet je de televisie aan? Praat je graag even met iemand of duik je liever met een boek op de bank? Of ren je misschien direct door naar een goede vriend of vriendin?

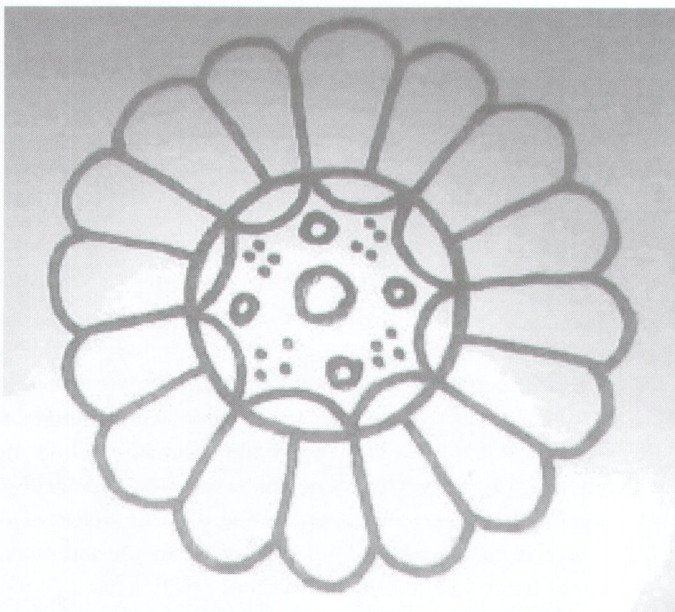
Als je zo oplettend naar binnen en naar buiten luistert, verlang je dan ook wel eens naar even helemaal geen geluiden? Is het eigenlijk ooit wel eens eventjes stil om jou heen? En in je?

Wij hier, op deze stilte retraite, zijn speciaal gekomen om de stilte met elkaar te beleven en te delen. Hoe langer we niet praten, hoe stiller we van binnen ook worden. We bewegen ook stiller. Je hoort de deur niet meer als die gesloten wordt en als we samen eten tikt er maar heel af en toe een lepel tegen het bord. Dat gaat vanzelf, niemand hoeft daar iets over te zeggen of af te spreken. Zelfs de kat lijkt verstoord als er een breinaald op de grond valt.

Het is een erg mooie herfstdag met veel zon en ik lig een tijdje buiten op een houten vlonder naar de lucht te kijken. Ik zie heel veel dunne wolkjes langs het blauw schuiven. Ze drijven in hoog tempo boven me langs. De wind plooit ze continue in andere vormen. Het ene moment zie ik een leeuwenkop en een halve seconde later is het een boos spook of een schildpad….. De hond van de buren blaft wat nerveus en ik hoor er mensen met elkaar praten…. Af en toe rijdt er een auto over de weg die voor het huis langs loopt…. Ik hoef nergens heen en niets te doen dan zijn waar ik ben…..

Hou je ook van stilte? Of juist helemaal niet? Ik ben erg benieuwd naar wat kinderen denken over en doen met stilte. Schrijf je me: tin.spruytenburg@gmail.com

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong



Wensbloem

In Aziatische landen, zoals Vietnam, China en Japan zetten mensen vaak, kunstig gevouwen, papieren bloemen met brandende kaarsjes er in op het water. In Plum Village zetten we in augustus ook van die prachtige papieren lotussen in de vijvers op het vredesfestival.

Het idee van een wensbloem is hiervan afgeleid. Kleur de bloem mooi in en schrijf er een wens op of de naam van iemand die je goede wensen toe wilt sturen. Knip de bloem uit en alle blaadjes los van elkaar. Vouw de blaadjes naar binnen en leg de bloem, heel voorzichtig op een klein laagje water op een schoteltje of ondiep schaaltje……

Bied het aan de persoon aan en kijk samen hoe de blaadjes zich langzaam open vouwen.

Op de drempel . . . .



Een aantal Ordeleden en aspiranten bij het Orde weekend in september 2013. V.l.n.r.: Françoise Pottier, Maria Ruiters, Marleen van Der Bosch, Marian van Zoemren, Sietske Roegholt, Wim Schuurmans, Wim van Beek, Margriet Versteeg, Jorieke Rijsembilt, Frans van Zomeren, Hilly Bol. Knielend: Paula van Pijpen en Ily Woertman.

Eind september waren Marian (mijn vrouw) en ik alweer voor de zesde keer in Putten, bij een verdiepingsweekeinde van de Orde van Interzijn. Ditmaal was het thema: 'Harmonieus groeien'. Van die groeistuipjes maken Marian en ik ook onderdeel uit, want wij zijn begin 2011 gestart met het opleidingstraject om toe te mogen treden tot de Orde. Dat traject duurt minimaal twee jaar, eerst een jaar als 'Kennismaker' en vervolgens een jaar als 'Aspirant'. Dit traject bestaat uit vijf à zes weekeinden in het Vriendenhuis in Tricht. Het gaat in dit traject om je persoonlijke ontwikkeling, en het opbouwen van kennis en kunde, nodig om een Sangha te kunnen begeleiden. Jaarlijks worden in het septemberweekeinde in de orde vergadering de deelnemers en hun vorderingen besproken en dat was ook dit jaar het geval. Zondagochtend was er voor alle aanwezigen uit dit traject goed nieuws. De vier kennismakers (waaronder Marian) kunnen verder als aspirant, en de vier aspiranten (Frans incluis) mogen een verzoek tot ordinatie indienen. Wauw! Ik werd overvallen door een mix van emoties, blijdschap en dankbaarheid, beetje trots ook, maar ook een gevoel van grote verantwoordelijkheid die je op je neemt als je lid wordt van de Orde van Interzijn door in een ceremonie de veertien Aandachtsoefeningen te ontvangen. Ik wacht daar overigens nog even mee, want het is een diepe wens van mij om die ceremonie samen met Marian te mogen beleven, dus moet ik nog een jaartje geduld hebben.

Het thema, "Harmonieus groeien" kwam niet uit de lucht vallen. Gedurende de afgelopen twee jaar was er enige onenigheid tussen de begeleiders en de deelnemers over vorm en inhoud van het traject en ook in de orde kan dat leiden tot misverstanden en de daaruit voortvloeiende persoonlijke pijn. Aan die pijn is de afgelopen zes maanden "in de traditie van Thây" zorg besteed door onder andere een liefdes- en vergevingsmeditatie, aarde aanrakingen en een verzoeningsritueel.

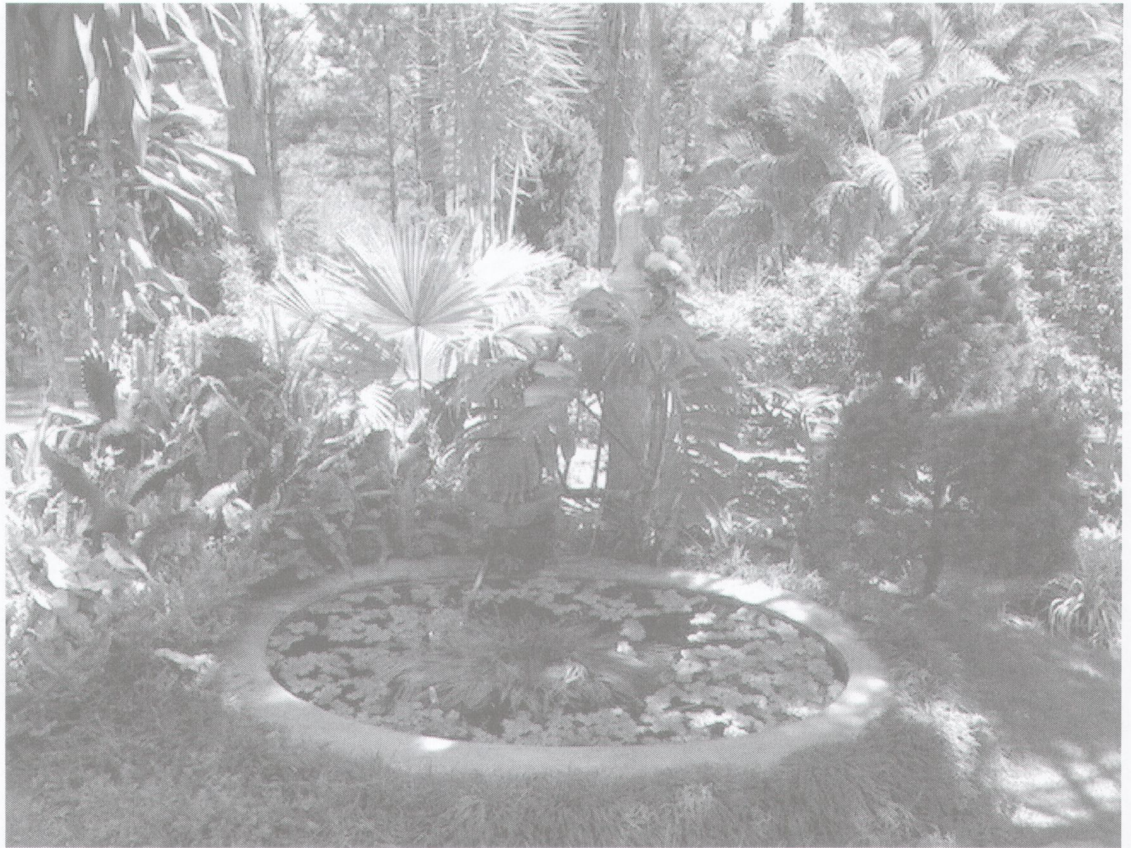
Dit weekeinde kwamen ook uitgebreid vragen naar voren als: wat is de betekenis van het O.I. Lidmaatschap, Hoe leef ik als O.I. lid (danwel aspirant/kennismaker) en "Wat heb ik nodig om dienstbaar te kunnen zijn voor Sangha's in Vlaanderen en Nederland. Over deze vragen, en nog meer (onder andere over veiligheid en harmonie in de orde), werd in kleine groepjes gedeeld, waarbij de samenvatting in een plenaire sessie aan de 23 aanwezigen werd teruggegeven om te kunnen dienen als aanzet tot mogelijke verbeteringen in het opleidingstraject.

Er is dit weekeinde in volle harmonie door de aanwezigen hard gewerkt met goede resultaten en de overtuiging dat dit weekeinde zal leiden tot een verbetering van het opleidingstraject.

Het komende jaar ga ik verder met mijn persoonlijke ontwikkeling en het opdoen van nieuwe vaardigheden en hopelijk kan ik over niet al te lange tijd volwaardig lid worden van deze bijzondere groep mensen die veel tijd en energie geven aan de ondersteuning van Sangha's en de verspreiding van geëngageerd Boeddhisme in het Nederlandse taalgebied.

Frans van Zomeren,
Diepe Gelofte van de Bron

Groeten uit het geboorteland van Thây



Klankschaal 42 heb ik met interesse gelezen, met name het fragment uit het nieuwe boek van Thây, waarin een stukje staat over de grote angst voor de Vietcong tijdens de Vietnam-oorlog en over hoe hij een angstige soldaat tegemoet trad.

In de bijdrage over het 10-jarig bestaan van de Sangha van Hulpverleners kon ik, hoewel ik nog niet eens zo lang deel uitmaakte van deze Sangha, voelen hoe ik dit soort inspirerende bijeenkomsten nu mis.

Ik woon nu namelijk al een paar maanden in Ho Chi Minh – het vroegere Saigon – in Vietnam. We wonen hier tijdelijk vanwege de projecten van mijn man. Ik ervaar het als een vriendelijk land waar we welkom zijn, een glimlach op veel gezichten. Ik word ook vaak met een glimlach begroet. Ik heb de indruk dat mensen hier meer lachen en glimlachen dan in het Westen. Er wordt veel samen gedaan en gedeeld: eten in groepen, uitjes in familieverband. Ik zie nog niet zoveel individualisme.

Vrede in elke stap, Verzoening, Vredelevend en ook Vietnamese titels. Boeken van Thich Nhat Hanh die ik aantref op het vliegveld en in de boekhandels van Ho Chi Minh City. Thây's geest is dus weer in dit land en zijn gedachtegoed wordt hier verspreid. Dat is mooi om te zien..

Uitgehold boeddhisme

Thu, de receptioniste van het appartementengebouw waar ik woon, laat ik het interview van Oprah met Thich Nhat Hanh zien. Thu (27 jaar) heeft nog nooit van hem gehoord en is erg onder de indruk van wat hij over de Boeddhistische beoefening zegt. Thu vindt dat het Boeddhisme hier in de stad behoorlijk is "uitgehold", er is voornamelijk bijgeloof en weinig echte diepe beleving.

Ik merk dat als ik naar een van de belangrijkste Pagoda's van Ho Chi Minh ga: de Jade Emperor Pagoda. Een zware lucht van ontelbare wierookstokjes hangt boven de offergaven voor de grote beelden. Er naast ligt een bewaker op twee stoelen met een transistorradio op zijn knieën waaruit harde stemmen en muziekflarden klinken. En niemand die zijn of haar schoenen uit doet voor het betreden van de ruimtes.

In het interview met Oprah vertelt Thây over het protest van de monniken tegen de oorlog door zelfverbranding. Hij noemt het meer een daad van liefde dan van wanhoop. In het War Remnants Museum (over de 17-jarige oorlog met de VS) zie ik er de foto's van en die van drie Amerikaanse militairen die eveneens door zelfverbranding hebben geprobeerd aandacht voor het beëindigen van de oorlog te vragen. De beelden in het museum zijn erg confronterend. Er zijn veel bezoekers van allerlei nationaliteiten, die met eerbiedige aandacht langs de foto's schuifelen.

In mijn studententijd in Nijmegen waren er destijds regelmatig acties tegen de Vietnamoorlog en voor het inzamelen van geld voor het Medisch Comité Vietnam. Het geweld ging gewoon door.

In het museum is er alsnog diepe aandacht voor hoe dit land jarenlang heeft moeten lijden.

De oorlog heeft de ontwikkelingen hier behoorlijk vertraagd. De Vietnamezen zijn nu heel hard bezig dat – met name economisch – in te halen. Misschien is dat gericht zijn op economische vooruitgang de reden waarom er minder aandacht en tijd lijkt te zijn voor religie en spiritualiteit, net zoals dat bij ons het geval was in de opbouwjaren na de 2e wereldoorlog. Eerst zorgen voor een dak boven je hoofd, genoeg te eten, een brommer, een biertje… zorgen dat de toekomst veilig is. Voedsel voor de ziel komt wellicht pas daarna aan bod.

Het is grappig dat de manier waarop de Vietnamezen zich in het enorm drukke verkeer bewegen daar een mooie metafoor voor is: iedereen kijkt alleen vooruit. Ga je de straat op, dan kijk je niet eerst achterom of dat kan, je gáát gewoon. Degene die er aan komt moet opletten en uitwijken.

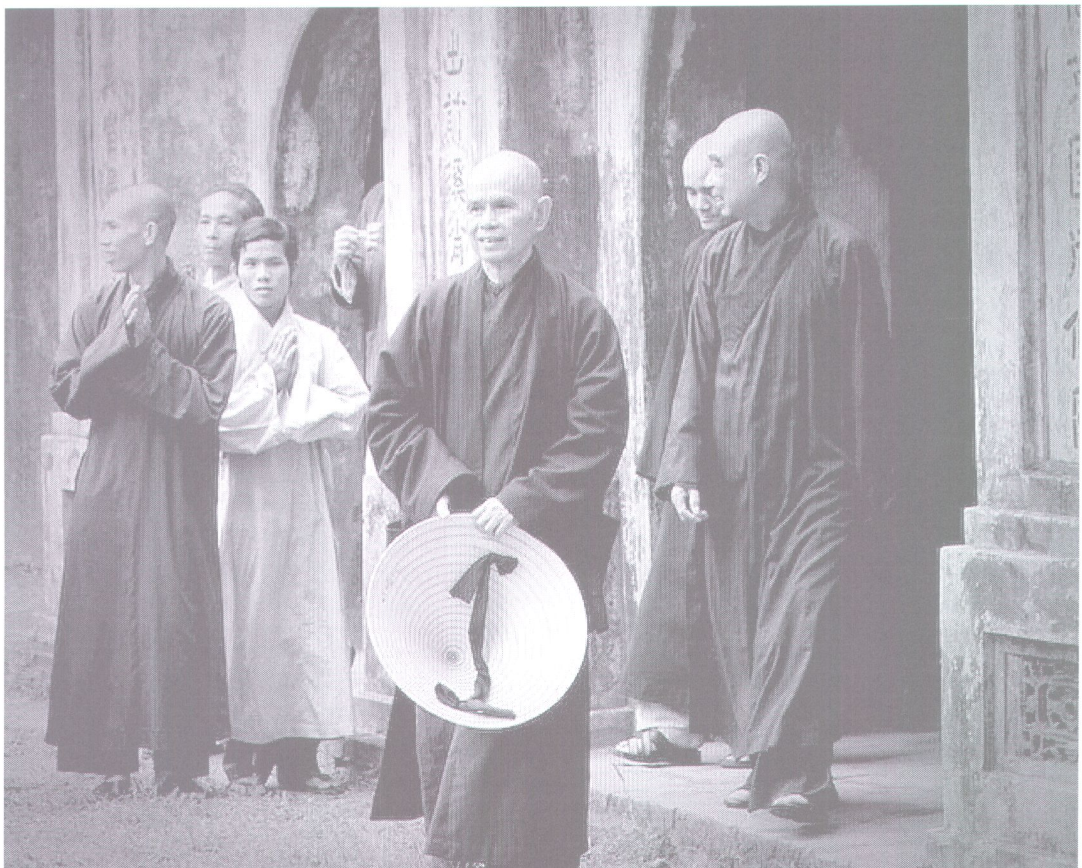
In deze miljoenenstad is rust, natuur en stilte niet zomaar aanwezig. Meditatie, regelmatig naar binnen gaan is nodig om in deze dynamiek en hectiek mijn weg te vinden. Die weg ligt niet al uitgestippeld voor mij. Ik ben mijn weg hier aan het zoeken. Ik stel me vooral open voor alles wat er op mijn pad komt. Zo vind ik een heleboel zaadjes. Sommige geef ik flink water en voeding; anderen laat ik wat in een slaapstand. En zo komen er een paar cliënten op mijn pad, kan ik wat hulp bieden aan straatkinderen en kan ik genieten van de tijd die ik hier heb om te ont-moeten, te lezen, te schrijven en verschillende speciale plaatsen te bezoeken.

Verjaardag op een spirituele plek

Mijn verjaardag vierde ik in het Truc Lam klooster in Dalat, enkele honderden kilometers van Ho Chi Minh stad. Dit zenklooster ligt op een geweldige plek in de heuvels en is met veel zorg, liefde en aandacht gebouwd. De gebouwen worden omringd door een prachtig ontworpen en prima onderhouden tuin waar het heerlijk is om loopmeditatie te beoefenen. Het voelt als een heel spirituele plek, met honderden monniken en nonnen die opgeleid worden in een zentraditie. Er wordt drie keer per dag 2 uur gemediteerd. Iemand loopt gedurende de meditatie heen en weer met een 'wake-up-stok' waarmee een in slaap vallende monnik of non zachtjes op de schouder getikt wordt om hem of haar wakker te houden. De nonnen vertellen dat dit niet de enige meditatie is, maar dat zij proberen elke moment van de dag met vol bewustzijn en volledige aandacht hun leven hier te leiden. De glimlach op hun gezicht straalt rust en geluk uit. Thich Thanh Tu, de huidige zenmeester in Dalat, is een tijdgenoot van Thich Nhat Hanh.
Ik heb het als een zeer speciaal cadeau ervaren om het grootste deel van mijn verjaardag in deze bijzondere omgeving door te brengen en te genieten van wat de dag te bieden had.

Voorlopig blijven we nog in Vietnam. In januari verhuizen we naar het midden van het land en ga ik proberen daar de projecten van Stichting Leven in Aandacht te bezoeken.

Mieke Ankersmid





Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Davey Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan de Leidse Sangha (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Omslagvoor, p. 17: Pieter Loogman
Omslagachter, p. 19: Françoise Pottier
Inhoudsopgave, p. 27: Tineke Spruytenburg
P. 3: Daan Kaarsten
p. 5, 9, 29: Paul Davis
p. 7: Willem Vermeulen
p. 11, 15, 22: Anneke Brinkerink
p. 20, 21: Ineke Dikstaal
p. 23, 25: Davey Hoppema
p. 28: Mieke Ankersmid

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 44: **1 maart 2014**, verschijning: begin mei 2014. Thema: Wake Up
- *Klankschaal* nr 45: **1 juli 2014**, verschijning: begin september 2014.
- *Klankschaal* nr 46: **1 november 2014**, verschijning: half december 2014.
- Thema's komende nummers: Omgaan met leven en dood, Niets om handen, nergens te gaan, Ouder worden, Toegepaste Boeddhisme

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Brussel
B 5 Gent
B 6 Grimbergen
B 7 Leuven
B 8 Lokeren
B 9 Oostende
B10 Pepingen
B11 Scheldewindeke
B12 Sint Martens Latem
B13 Torhout
B14 Turnhout

W 6 Leuven/Brussels

Nederland
Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Gasselternijveen
D3 Geesbrug
D4 Meppel
D5 Wapserveen
Flevoland
FL1 Almere
Friesland
F1 Kimswerd
F2 Leeuwarden
Gelderland
GL1 Arnhem
GL2 Brummen
GL3 Hurwenen
GL4 Kranenburg
GL5 Nijmegen
GL6 Wageningen e.o.
GL7 Zutphen
Groningen
G1 Groningen
Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard
Noord Brabant
NB1 Breda
NB2 Eindhoven (2)
NB3 Heesch
NB4 Rijsbergen
NB5 Tilburg
Noord Holland
NH1 Alkmaar / Bergen
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen
Overijssel
O1 Deventer (2)
O2 Enschede
Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Baarn
U3 Bilthoven
U4 IJsselstein
U5 Utrecht (4)
Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Middelburg
Z3 Zierikzee/Ouwekerk
Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Gouda
ZH5 Leiden
ZH6 Rotterdam

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Amersfoort
W 3 Den Haag
W 4 Eindhoven
W 5 Groningen
W 6 (Leuven) België
W 7 Nijmegen
W 8 Rotterdam
W 9 Utrecht
W10 Wageningen

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Onderwijssangha
Vredessangha

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*